

Succesul și fericirea nu sunt accidente care li se întâmplă doar anumitor oameni. Acestea se obțin prin modalități specifice de a gândi și a acționa în lumea care ne înconjoară. Paul McKenna a efectuat un studiu asupra oamenilor care se bucură de succes în viață, extrăgând din acesta acele strategii și tehnici cognitiv-comportamentale care ne vor ajuta să gândim în același mod precum cei care își ating întotdeauna obiectivele autoimpuse.

Nu circumstanțele exterioare sunt cele care ne guvernează viețile, este mesajul pe care ni-l transmite autorul, ci modul în care le percepem și ne raportăm la ele. Orice schimbare vine mai întâi din interiorul nostru, iar tehnicile de restructurare cognitivă prezentate în volumul de față ne vor ajuta să obținem în doar șapte zile tot ceea ce ne dorim.

Dr. Paul McKenna, reputat scriitor de cărți motivaționale, este cel mai bine vândut autor britanic de non-ficțiune; cărțile sale au fost publicate în 30 de țări și s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare. După o carieră de succes în radio, McKenna a studiat hipnoza și programarea neurolingvistică împreună cu Richard Bandler, unul dintre creatorii NLP. De același autor, la Editura Litera: *Câștigă acum încredere în tine!* (în curs de apariție) și *Te pot face să slăbești*.

Mai multe informații despre autor și cărțile sale, la adresa:
www.paulmckenna.ro

Felicia

Află mai mult pe:

www.litera.ro

ISBN 978-606-600-111-3



Paul McKenna O VIAȚĂ NOUĂ ÎN 7 ZILE

Bestseller
internațional

Include CD
de programare
mentală

Paul McKenna

O VIAȚĂ NOUĂ

ÎN 7 ZILE



Felicia

Dr. Paul McKenna

O VIAȚĂ NOUĂ

ÎN **7 ZILE**

Bestseller internațional

Bestseller
internațional

Dr. Paul McKenna

O VIAȚĂ NOUĂ

ÎN 7 ZILE



Felicia

Change your life in 7 Days
Paul McKenna
Copyright © 2004, 2010 Paul McKenna Productions



Editura Litera

O. P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 63 90, 0752 548 372, 031 425 16 19;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



O viață nouă în 7 zile
Paul McKenna
Copyright © 2011 Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Ramona Zamfirescu și Florentina Rahira

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Mircea O. Pop
Copertă: Cornel Drăghia
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MCKENNA, PAUL
O viață nouă în 7 zile / dr. Paul McKenna; trad. de
Ramona Zamfirescu și Florentina Rahira. – București:
Litera Internațional, 2011
ISBN 978-606-600-111-3
I. Zamfirescu, Ramona (trad.)
II. Rahira Florentina (trad.)

613.2

Str. 14 Iuliu Vladimirescu, nr. 31
sector 5, București, ROMANIA
fedprint
tipografie
Tel: 411.00.55; 411.07.76 office@fedprint.ro

CUPRINS

<i>CD-ul O viață nouă în 7 zile</i>	9
<i>Introducere</i>	11
ZIUA ÎNTÂI.	
Cine ești tu cu adevărat?	25
ZIUA A DOUA.	
Manual de utilizare a creierului uman	51
ZIUA A TREIA.	
Forța perspectivei pozitive	89
ZIUA A PATRA.	
Stabilirea visului	121
ZIUA A CINCEA.	
Fundamente sănătoase	157
ZIUA A ȘASEA.	
Cum să faci bani	187
ZIUA A ȘAPTEA.	
Cum să trăiești fericit până la adânci bătrâneți	227
CONCLUZII.	
Cum să-ți schimbi viața săptămână cu săptămână	257

*Părinților mei, care mi-au dat
mai mult decât mi-am dat seama*

Aș dori să le mulțumesc tuturor colegilor mei, clienților și elevilor care au contribuit la această carte.

Aș dori să le mulțumesc în mod special lui Richard Bandler, Michael Neill, Michael Breen, Diana Beaver, Doug Young, Clare Staples, Mike Osbourne și Paul Duddridge.

CD-ul *O viață nouă în 7 zile*

Mintea ta este ca un computer – are propriul soft, care te ajută să-ți organizezi gândirea și comportamentul. Lucrând mulți ani cu tot felul de oameni care se confruntau cu probleme diferite, am ajuns la concluzia că aproape toate problemele își au originea în aceeași cauză: programe cu efect negativ derulându-se în subconștient.

Această carte este însoțită de un CD conținând un program eficient care îți va umple subconștientul cu gânduri și sentimente pozitive.

În timp ce asculți CD-ul, devii absorbit într-o stare naturală de relaxare profundă pentru aproximativ 25 de minute. Îți voi reprograma subconștientul pentru a te ajuta să devii mai fericit, mai încrezător în tine, mai creativ și concentrat pe îndeplinirea obiectivelor.

De fiecare dată când asculți, îți va fi mai ușor să te relaxezi, iar programul pozitiv va pătrunde mai profund în mintea ta. Cea mai recentă cercetare privind eficiența hipnozei și a altor tehnici similare a arătat că ascultarea repetată a acestui CD are multe beneficii, inclusiv ameliorarea echilibrului emoțional și o sănătate mai bună.

Nu trebuie să crezi, doar folosește-l!

AVERTISMENT

Nu asculta CD-ul dacă ești la volan
ori manevrezi un utilaj
sau dacă suferi de epilepsie.

Dacă ai nelămuriri,
consultă-ți medicul!

INTRODUCERE

Ții în mâinile tale o carte ce are puterea de a-ți schimba viața pentru totdeauna.

Ți se pare o afirmație hazardată? Există mulți oameni pe care i-am ajutat să-și împlinească visele și care, la început, nu au crezut că acest lucru va fi posibil, dar în timp au fost surprinși de rezultatele obținute. Acum e rândul tău. Nu subestima puterea tehnicilor descrise în această carte. Îți vor schimba viața. Îți promit acest lucru.

Succesul și fericirea nu sunt accidente care li se „întâmplă” doar anumitor oameni: ele sunt rezultatele predictibile ale unor modalități deliberate de a gândi și acționa, modalități pe care ți le voi împărtăși de-a lungul următoarelor șapte zile. Cum spune un proverb, reușita e doar o chestiune de noroc, întreabă pe oricine a dat greș!

Pot cu adevărat să-mi schimb viața în șapte zile?

Oamenii care participă la seminariile mele, în cadrul cărora am ajutat numeroase persoane să scape în câteva minute de fobii de care suferiseră întreaga viață sau le-am

Dacă crezi că poți să faci un lucru, probabil că ai dreptate. Dacă crezi că nu poți să faci un lucru, probabil că ai, din nou, dreptate.

HENRY FORD

rezolvat „probleme grave” în doar câteva zile, sunt uimiți mereu de rezultatele obținute atât de repede. Însă multe persoane își pot aminti de situații în care viața lor s-a schimbat în doar câteva clipe. Poate că au intrat în posesia

unor informații importante sau au întâlnit o persoană deosebită și au știut că viața lor s-a schimbat pentru totdeauna.

Iată motivul pentru care schimbarea se poate produce atât de repede:

Cele mai importante schimbări sunt, adeseori, schimbări de percepție, și nu schimbări care au loc în lumea exterioară.

Și ne putem schimba modul în care percepem lumea într-o clipă.

De fapt, mitul conform căruia avem nevoie de foarte mult timp pentru a ne putea schimba nu are decât vreo sută de ani și datează de pe vremea lui Freud, odată cu momentul în care psihanaliza freudiană a început să fie folosită în tratarea bolilor psihosomatice. Ironia acestui punct de vedere constă în faptul că psihanaliza nu se ocupa cu schimbarea vieții oamenilor, ci îi ajuta să înțeleagă la un nivel mai profund cum și de ce au ajuns așa cum sunt. În schimb, în cadrul teoriei mele, acest lucru reprezintă cireașa de pe tort.

Uneori, chiar și o mică schimbare poate să însemne extraordinar de mult. De exemplu, imaginează-ți că tu și o altă persoană mergeți cu mașina pe două șosele drepte, ce se întind una lângă alta în depărtare. Acum, imaginează-ți că una dintre șosele se îndepărtează o idee de cealaltă. La început, diferența este imperceptibilă. Însă, în timp, această mică schimbare de direcție te va purta către o cu totul altă destinație față de persoana cu care ai pornit la drum.

Tehnicile descrise în *O viață nouă în 7 zile* sunt noi și îți oferă nu doar ultimul tip de „software”, ci și un sistem operațional complet nou pentru corp și minte.

În fiecare zi, vei face schimbări mici, schimbări care, la început, îți pot părea imperceptibile. Însă, în timp ce mergi înainte, îți vei da seama care este cu adevărat diferența și cât de mult te-ai schimbat.

Hai să fim sinceri: dacă faci orice lucru în mod constant timp de șapte zile, vei obține o schimbare. Diferența dintre acest ansamblu de tehnici și altele asemănătoare

este că aceste tehnici te vor ajuta atât în momentul în care le vei parcurge, cât și după ce nu le vei mai folosi. De-a lungul următoarelor șapte zile, acțiunile pe care le vei întreprinde vor determina un val de schimbări în

*Un lucru demonstrat în
prezent a fost considerat
cândva imposibil.*

WILLIAM BLAKE

viața ta care, la rândul lor, vor determina schimbări și în alte aspecte ale vieții tale, aspecte care, la rândul lor, îi afectează pe cei din jurul tău. La fel se

întâmplă și cu o navă petrolieră: îi ia ceva timp să se pună în mișcare, dar, odată ce și-a pornit motoarele, îi este greu să se oprească.

Timp de mai multe secole, oamenii au crezut că este imposibil să alergi o milă în 4 minute. Apoi, pe 6 mai 1954, Roger Bannister a făcut un lucru pe care doar deschizătorii de drumuri îl fac: a realizat imposibilul.

Atunci când l-am întâlnit pe dr. Bannister, ne-am mirat amândoi că, în mai puțin de un an de la momentul în care devenise primul om ce reușise să parcurgă o milă în mai puțin de 4 minute, alte 37 de persoane au reușit să facă același lucru. În anul următor, alți 300 de alergători demonstrau imposibilul.

Cele mai luminate minți ale epocii au crezut că acest lucru era imposibil, iar convingerile lor au devenit profeții autorealizatoare. (Oameni de știință remarcabili ai vremii ajunseseră să sugereze că, dacă ți-ai forța corpul să alerge o milă în mai puțin de 4 minute, acesta ar *exploda* la propriu.)

Nu a fost nevoie decât de un exemplu care să demonstreze contrariul – un om care a depășit bariera celor 4 minute – pentru ca și alți oameni să se întrebe dacă nu cumva pot și ei face același lucru.

Mintea umană folosește generalizarea ca principiu de învățare. De exemplu, copil fiind, înveți cum se închide și se deschide o ușă. Apoi, mintea ta aplică principiul generalizării: vei ști să închizi și să deschizi toate ușile.

Acest principiu funcționează indiferent de lucrurile pe care le înveți: utile sau dureroase. Pe parcursul următoarelor șapte zile, vom demonta multe dintre generalizările negative pe care le-ai făcut în ceea ce privește lumea și vom construi altele noi, pozitive.

Povestea mea

Am devenit interesat de tot ce ține de dezvoltarea personală imediat după ce am terminat școala. N-a durat mult și am citit aproape toate cărțile pe acest subiect, am încercat fiecare tehnică și am aplicat tot ce am învățat în viața mea de zi cu zi. Drept rezultat, viața mea s-a schimbat extraordinar de mult în bine. De fapt, de când am început să folosesc tehnicile pe care ți le voi împărtăși și ție, am observat imediat o îmbunătățire în ceea ce privește încrederea în forțele proprii, situația financiară, cariera și felul în care oamenii se poartă cu mine. Am ajuns bogat, celebru, iar viața mea a devenit mult mai palpitantă: și toate acestea s-au întâmplat într-un

timp foarte scurt. Cele mai bune tehnici pe care le-am folosit pentru a-mi construi viața pe care o trăiesc azi sunt prezentate în cartea pe care o ții acum în mână.

Scopul meu în viață, precum și al acestei cărți este acela de a te ajuta să ai un mai mare control asupra vieții tale. Încă din anul 1985, lucrez la un program de dezvoltare personală care să dea rezultate pentru toată lumea. Acest program unic, care îți va garanta reușita și pe care urmează să-l înveți, este acum desăvârșit: vei putea face schimbări extraordinare în viața ta începând chiar din prima zi.

Mai mult, poți să stai liniștit: este foarte ușor să urmezi acest program și nu ai nevoie de experiență în domeniu sau de aptitudini speciale. De fapt, dacă poți să închizi ochii, să vorbești cu ceilalți și cu tine însuși sau să faci mișcare, poți să-ți controlezi gândurile și comportamentul și, în ultimă instanță, poți duce viața pe care ți-ai dorit-o mereu. Tot ce trebuie să faci este să-mi urmezi pas cu pas instrucțiunile, chiar dacă, uneori, vei avea senzația că nu ești sigur că le urmezi corect. Împreună, vom concepe și vom instala un „software pozitiv” pentru mintea ta!

Puterea prezentului

Trăim într-o epocă extraordinară. Lumea se schimbă în fiecare zi. Schimbările și descoperirile din știință și tehnologie, care au loc pretutindeni în jurul nostru, cresc exponențial. Ca rasă umană, chiar dacă ne aflăm

la distanțe mari unii față de ceilalți, avem posibilitatea să luăm legătura între noi, să explorăm și să remodelăm lumea în care trăim. Călătorii care, în trecut, durau luni de zile sunt parcurse acum în câteva ore; calcule care, în trecut, se făceau în ani de zile se fac acum în câteva minute. Nu te întreba dacă viața ta se va schimba, întreabă-te *în ce fel* se va schimba ea.

În prezent, trăim într-o epocă a informațiilor digitale. Faxuri, telefoane mobile, computere și tehnologie prin satelit, lucruri de neconceput în urmă cu cincizeci de ani, sunt considerate acum o componentă obișnuită a vieții secolului XXI. Dacă într-un colț de lume are loc un eveniment, îl putem privi la televizor câteva minute mai târziu. Sistemele globale de comunicații ne conectează ca pe niște celule nervoase într-un uriaș creier global. Nu știm încotro ne îndreptăm, însă știm că vom ajunge rapid la destinație.

Suntem pe punctul de a face un pas uriaș în evoluția noastră și cred că următoarea mare etapă în dezvoltarea umană va fi înlocuirea epocii informațiilor digitale cu una în care ne vom dezvolta resursele interioare. Eu numesc această perioadă epoca *psihotehnologiei*: o perioadă în care ne vom folosi puterile uimitoare și capacitățile noastre interioare înăscute. Înțelegerea și practicarea *psihotehnologiei* e ca și cum ai avea un manual cu instrucțiuni pentru propriul creier.

Din păcate, majoritatea oamenilor petrec mai mult timp învățând cum funcționează un DVD decât propria minte. Dacă îți vei face timp o săptămână ca să citești

și să pui în practică exercițiile din această carte, te vei deosebi de cei 98% dintre oamenii care, ca să-l citez pe Winston Churchill, „se împiedică de adevăr din când în când, dar se ridică repede, se scutură de praf pe haine și merg mai departe ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat”.

În această carte, vei descoperi tehnicile care au ajutat mulți oameni să-și depășească limitele și să-și descopere adevăratul potențial. Împreună, îți vom programa mintea să te facă mai fericit, mai încrezător și mai puternic.

Să începem

Înainte să începi această călătorie către descoperirea adevăratului tău potențial, vreau să te oprești și să te gândești la următorul lucru:

Ce-ai simți dacă te-ai trezi într-o dimineață și ai vedea că s-a întâmplat un miracol: viața ta a devenit exact așa cum ți-ai dorit să fie?

Fă-o acum. Oprește-te din citit și imaginează-ți cum ar fi.

- Cum ți-ai da seama că s-a împlinit un miracol?
- Ce-ai vedea?
- Ce-ai auzi?
- Cum te-ai simți?
- Ce schimbări ar avea loc în cariera ta?
- Dar în relațiile tale cu cei din jurul tău?
- Dar în plan financiar?
- Dar în ceea ce privește sănătatea ta?

Pe măsură ce vei folosi ideile și vei practica tehnicile pe care le vei învăța în această carte, îți vei îndeplini aceste vise.

Relaxează-te, citește și lasă ideile și exercițiile din carte să prindă rădăcini în mintea ta.

Așa cum grădinarul plantează semințe și așteaptă răbdător să crească plantele, de fiecare dată când lucrezi cu această carte, plantezi sugestii pozitive în mintea ta, care se vor dezvolta și vor deveni căi noi și puternice de operare cu cel mai avansat biocomputer din lume: creierul tău!

Deși poți obține rezultate uimitoare încă din prima săptămână, s-ar putea să simți nevoia să te întorci la rândurile acestei cărți de mai multe ori în primele luni. Este extrem de important să faci exercițiile prezentate pentru a obține rezultatele pe care ți le dorești. Nici una dintre tehnici nu reprezintă o pilulă magică pentru succes, însă, dacă le practici în mod constant, ele vor deveni o a doua ta natură.

Orice reușită din următorii zece ani este rezultatul a ceea ce faci acum: așa cum spune și proverbul, dacă vei continua să faci ce ai făcut mereu, vei obține mai mult din ceea ce ai deja. Dar ai puterea să faci o schimbare uimitoare în viața ta. O schimbare care începe acum...

Oamenii dau întotdeauna vina pe circumstanțe pentru a justifica cine sunt. Eu nu cred în circumstanțe. Oamenii care răzbat în această lume sunt cei care se ridică și caută circumstanțele pe care și le doresc, iar dacă nu le găsesc, le creează.

GEORGE BERNARD SHAW

Diferența care face diferența

Mulți oameni încep o carte de dezvoltare personală sau un program personal de pregătire, însă renunță la jumătatea drumului. Ei se autoconving că este un proces mult prea dificil sau că nu au capacitățile necesare pentru a-l urma. Iată care este problema cu acest mod de a vedea lucrurile:

**Dacă nu-ți iei viața în propriile mâini,
altcineva o va face în locul tău.**

Știu că responsabilitatea nu este un cuvânt foarte popular în zilele noastre. Miliarde de lire își schimbă anual proprietarii, pe măsură ce oamenii își pasează, la propriu, răspunderea cu privire la o sumedenie de lucruri: cafeaua lor e prea fierbinte, corpul lor e prea slăbit sau câinele lor nu este bine dresat. Altcineva e mereu de vină pentru ceea ce li se întâmplă.

Însă un alt mod de a privi responsabilitatea este prin prisma controlului. Vrei să-ți controlezi viața sau vrei s-o faci altcineva în locul tău: familia, mass-media sau chiar societatea, în general? Vrei să fii stăpânul vieții tale sau o victimă a circumstanțelor?

Faptul de a-ți asuma responsabilitatea înseamnă a prelua controlul asupra acelor părți din viața ta pe care le poți controla, în timp ce te eliberezi sau încerci să controlezi acele părți care nu pot fi controlate.

Este ușor să dai vina pe părinți, pe angajatori sau pe guvern pentru problemele tale, însă dacă nu înveți

să devii responsabil pentru situația în care te afli, nu vei avea puterea de a schimba lucrurile. Oamenii celebri care au reușit în viață știu că asumarea responsabilității este primul pas către o viață împlinită și de succes.

Dr. Stephen R. Covey descrie acest aspect în felul următor:

Când ridici un băț de un capăt, îl ridici în același timp și pe celălalt. Prin urmare, dacă te hotărăști să-ți asumi responsabilitatea pentru circumstanțele tale, atunci, automat, deții și puterea de a le schimba.

Uneori, când le împărtășesc participanților la seminariile mele aceste idei, se întâmplă ca unul dintre ei să mă întrebe: „Aceasta înseamnă că, dacă traversez strada și dă mașina peste mine, e vina mea?”

Răspunsul e simplu: asumarea responsabilității nu este același lucru cu învinovățirea. Nu ești răspunzător pentru cărțile de joc care ți s-au pus în față, dar depinde mereu de tine cum le vei folosi.

Oprește-te pentru un moment și închipuie-ți cum ar fi să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta: să ai puterea de a face alegeri și schimbări cu privire la fiecare aspect al vieții tale. Să-ți controlezi finanțele, relațiile personale și ceea ce te face să te simți bine. Să fii împăcat cu acele lucruri pe care nu le poți controla și stăpân pe cele pe care le poți controla.

Dacă îți place ce-ți imaginezi, ia hotărârea de a-ți lua viața în propriile mâini la un nivel complet diferit chiar acum. Cu cât lucrez mai mult cu oameni care obțin rezultate uimitoare, cu atât mai mult mă inspiră cuvintele lui W.H. Murray:

Până să te apuci de un lucru, eziți, există riscul să-ți dorești să dai înapoi, nu ai deloc spor. În ceea ce privește toate actele de inițiativă (și de creație), există un adevăr elementar, de care depinde îndeplinirea a nenumărate idei și planuri mărețe: când un om ia o hotărâre, intervine și providența. Un șuvoi întreg de evenimente se precipită odată cu luarea deciziei, aducând în favoarea sa tot soiul de incidente neprevăzute, întâlniri și ajutor material, de care nici un om nu ar fi visat vreodată că ar putea avea parte.

Îți asumi o obligație? Ești pregătit să preiei controlul asupra vieții tale? Ești dispus să consideri această carte suficient de importantă încât să urmezi instrucțiuni simple care îți vor schimba viața? Chiar dacă la început nu vei fi convins de acest lucru, este important să știi că poți reuși, în ciuda reticenței de care dai dovadă! Totul se va întâmpla capitol cu capitol...

Cum să folosești această carte

Această carte este structurată în 7 capitole: 7 lecții-cheie care te vor ghida din punctul în care te afli către direcția celor mai profunde valori și către cele mai sperate vise. Există, de asemenea, un CD, ce conține o tehnică eficientă de programare mentală care îți va umple mintea cu sugestii pozitive și te va pregăti pentru informațiile valoroase pe care le vei primi în fiecare zi.

Poți asculta CD-ul în timpul zilei sau înainte de culcare. Nu-l asculta în timp ce manevrezi utilaje; ascultă-l doar atunci când te poți relaxa în siguranță. Asta este tot ce ai nevoie pentru a reuși!

În doar șapte zile, vei intra în rândurile celor care sunt atât de bine programați pentru a reuși, încât nu pot decât să reușească în tot ceea ce-și propun. Vei fi în stare să faci față cu ușurință și stăpânire de sine oricărei provocări pe care viața ți-o scoate în cale. Călătoria va începe odată cu următorul capitol. Te vei schimba și îți vei descoperi adevăratul potențial: vei deveni omul care vrei să fii cu adevărat...

ZIUA ÎNTÂI

Cine ești
tu cu adevărat?

Descoperă-ți adevăratul potențial
și devino omul care vrei
să fii cu adevărat

Imaginează-ți că, într-o bună zi, te trezești într-o lume populată aproape în întregime de uriași. La început, vei fi, cu siguranță, înspăimântat de urletele asurzitoare scoase de aceștia, și această senzație supărătoare te va însoți pentru tot restul vieții. După un timp, vei observa că mulți uriași par prietenoși și că unul dintre ei este amabil și interesat de siguranța și bunăstarea ta.

Apoi imaginează-ți că, într-o bună zi, fără vreun motiv anume, uriașul în care ai ajuns să ai deplină încredere țipă la tine, te amenință, ba chiar te lovește. Cum să te mai simți vreodată în siguranță în lumea uriașilor? Trebuie să existe niște legi ale locului sau reguli pe care le-ai putea învăța și care te-ar putea ajuta să supraviețuiești...

Într-o zi, întâlnești și alți oameni, la fel de mici ca tine. Îți seamănă și, în compania lor, te simți imediat mai în siguranță. Unii dintre ei susțin că știu legile locului și ți le împărtășesc. Alături de cunoștințele acumulate prin observarea uriașilor, acestea te vor ajuta să-ți dai seama ce trebuie să faci și ce să nu faci pentru a fi în siguranță.

Faci așa cum ți se spune. Este mai ușor să te înțelegi cu cineva dacă îi cânti în strună. Nu plângi. Nu te lupți.

Înveți. Îți iei o slujbă! Faci așa cum ți se spune. Te căsătorești. Faci copii care te vor sprijini la bătrânețe. Faci așa cum ți se spune.

Lista crește din ce în ce mai mult pe măsură ce corpul tău, cândva micuț, devine din ce în ce mai mare (hrănit, fără îndoială, de mâncarea specială produsă în lumea uriașilor) și, în final, ajungi să-ți dai seama că nu mai există uriași.

Apoi, într-o zi, te trezești și vezi o creatură micuță uitându-se la tine. S-a trezit în lumea uriașilor. Și pentru că o iubești, începi să o înveți tot ce ai învățat la rândul tău despre cum să supraviețuiești în această lume a uriașilor.

Și astfel, ciclul se perpetuează...

„Spălarea creierului” și influența sa asupra noastră

În timpul războiului civil coreean de la sfârșitul anilor '50, chinezii din Coreea au reușit să convertească cu succes prizonierii de război americani la „religia” comunistă. Nu au făcut-o prin tortură sau prin recompense financiare: pur și simplu, au schimbat percepția de sine a soldaților.

Chinezii au înțeles că percepția influențează în mod direct comportamentul uman: suntem cine *credem* că suntem, propria noastră imagine de sine. Este ca o buclă: ne autoconvingem în mod constant că suntem persoana care credem noi că suntem, dar sistemul pe care îl folosim pentru a ne interpreta comportamentul este propria noastră imagine de sine. Este ca în romanul lui Joseph Heller, *Catch-22*.

Prin urmare, chinezii au întrerupt bucla. Vei crede, probabil, că este extrem de greu să reprogramezi mințile

unor oameni care au fost extrem de bine antrenați ca să nu-și dea alte date în afară de nume, grad și număr, dar chinezii au reușit să o facă încetul cu încetul.

În timpul interogatoriului, prizonierii au fost convinși să facă unele afirmații ușor antiamericane

Dacă vrei cu adevărat să-ți schimbi viața în următoarele 7 zile, poți să o faci – și nu trebuie să cheltuești o avere pentru asta. Doar continuă cu exercițiile din această carte și ești pe drumul cel bun ca să începi o viață nouă!

sau procomuniste. (De exemplu: „SUA nu sunt perfecte” sau: „Într-o țară comunistă, sunt mai puțini șomeri și se comit mai puține crime.”) După ce îi erau smulse aceste afirmații, prizonierului i se cerea să se gândească la o serie de motive pentru care credea că SUA nu sunt perfecte. Când ajungea să fie slăbit și epuizat, i se cerea să semneze lista cu motivele la care se gândise.

Apoi, în cadrul unui grup de discuții, prizonierului i se cerea să citească lista cu voce tare în fața celorlalți prizonieri. Chinezii transmiteau numele și lista sa de motive în timpul unei emisiuni radiofonice anti-americane nu doar în propria tabără, ci și în celelalte tabere de război nord-coreene, precum și către trupele americane din Coreea de Sud.

Dintr-odată, prizonierului i se puneă ștampila de colaborator, cineva care a participat „la acel gen activități care l-au ajutat pe dușman”. Când ceilalți prizonieri îl întrebau de ce a făcut-o, el nu putea susține că a fost torturat. Până la urmă, era ceea ce spusese și scrisese el însuși.

Studii psihologice recente au arătat că ființele umane pot tolera doar un anumit grad de discrepantă între gândurile și comportamentul lor. Ca orice altă persoană care nu este conștientă de puterea propriei imagini de sine, prizonierul a simțit că trebuie să-și justifice acțiunile pentru a rămâne consecvent cu propriul sentiment de identitate. El va spune că ceea ce a declarat este adevărat. În acel moment, imaginea sa de sine se schimbă: el crede despre el însuși că este procomunist, iar ceilalți prizonieri

îi întăresc acest sentiment prin faptul că se poartă diferit cu el. Bucla s-a închis.

Curând, dorința sa de a acționa în conformitate cu noua sa imagine de sine îl va împinge să colaboreze și mai mult cu chinezii și, implicit, să-și întărească noua imagine, până când nici nu-și va mai pune întrebarea dacă aceasta este reală sau nu.

Ce este imaginea de sine?

Imaginea de sine reprezintă modul în care te percepi în imaginația ta. Aceasta este foarte puternică deoarece comportamentul tău nu va devia aproape niciodată de la harta sa interioară. Funcționează ca o profeție care se autorealizează, spunându-ți cum să te comporți și să acționezi în conformitate cu genul de persoană care crezi că ești. Totuși, mulți oameni nu realizează că au o imagine despre sine până nu o caută.

Cu toții am întâlnit persoane atrăgătoare care se consideră urâte: prea grase sau prea slabe, prea tinere sau prea bătrâne. Dacă tu crezi cu adevărat că nu ești o persoană atrăgătoare, îți vei sabota singur orice încercare de a schimba această situație. Și, pentru că nu vei fi în formă, oamenii te vor considera în mod inevitabil neatrăgător, iar profeția este îndeplinită.

Studiile au arătat că mulți oameni care primesc în mod neașteptat sume mari de bani, câștigate la loterie sau în urma unei moșteniri, obișnuiesc să le piardă

aproape la fel de repede cum le-au primit. Chiar și cei care câștigă propriii bani obișnuiesc să-i piardă dacă suma pe care o câștigă este mai mare decât consideră ei că ar merita să primească. Se simt stingheriți de banii în plus și încearcă să-i cheltuiască, să-i împrumute sau să găsească un alt mod de a scăpa de ei.

De asemenea, celebritățile care au o ascensiune prea rapidă pot fi trase înapoi pe pământ de forța gravitațională a propriei imaginii de sine limitate. De fapt, există atât de multe celebrități care au un comportament autodistructiv, încât psihologii i-au dat un nume: sindromul Paradisului.

Mai mult, ceea ce simți cu privire la tine influențează ceea ce simt *ceilalți* cu privire la tine. Deoarece 90% din ceea ce comunicăm se realizează în mod inconștient, oamenii din jurul tău răspund în mod constant limbajului trupului tău, tonului vocii tale și semnalelor emoționale pe care le transmiți. Deși cuvintele pe care le folosești comunică mesaje pozitive, vei descoperi că transmiți un mesaj verbal și un mesaj complet diferit prin limbajul trupului.

Ideea este următoarea:

Le arăți oamenilor în mod constant cum să se comporte cu tine prin felul în care te comporți tu cu tine însuși.

În cartea sa *The Mastery of Love*¹, Don Miguel Ruiz face analogia cu atmosfera dintr-un restaurant unde se găsește hrană din belșug. Dacă cineva ar suna la ușă, ți-ar oferi o pizza și ți-ar cere în schimb să te abuzeze tot restul vieții tale, i-ai râde în nas. Dar dacă trăiești pe stradă și n-ai mai mâncat de câteva zile și aceeași persoană ți-ar face aceeași ofertă, te-ai gândi să o accepți. În viață, ne mulțumim cu ceea ce credem că merităm: nu vom permite nimă-nui să abuzeze de noi mai mult decât o facem noi înșine.

Căutăm acei dinți care au provocat rana.

ANONIM

Succesul și imaginea de sine

Din nefericire, în timp ce fiecare eșec întărește profeția autorealizatoare cu privire la imaginea negativă pe care o ai despre tine, micile succese de care te bucuri nu te ajută foarte mult. Indiferent de câte lucruri acumulezi (o casă sau o mașină mai mare, mai mulți bani), nu te vei simți niciodată satisfăcut dacă nu te simți bine pe dinăuntru.

De-a lungul anilor, am avut ocazia să întâlnesc și să lucrez cu mulți oameni „de succes”. Continuu să fiu surprins de cât de mulți dintre ei își creează o carapace pentru a-și ascunde senzația interioară de inadecvare. De exemplu, ei proiectează o serie de lucruri în afara lor

pentru a compensa lipsa stimei de sine, etalându-și averea, statutul, realizările intelectuale, puterea fizică, relațiile sociale sau superioritatea morală, în încercarea de a dovedi că nu sunt atât de lipsiți de valoare precum simt ei.

Uneori, ei încep cu o mică minciună sau cu o mică deviere de la un comportament firesc, dar, peste ani, se transformă într-o cu totul altă persoană, care este exact opusul celei din interior. Aceștia se simt ca niște escroci, temându-se că, în orice moment, cineva o să „descopere” cine sunt cu adevărat și că vor pierde tot ce au. De fapt, mulți dintre cei la care noi ne gândim că au tot ce le trebuie se urăsc în secret. Eu numesc acest fenomen „factorul bling-bling”: cu cât sunt mai mari bijuteriile pe care le poartă o persoană, cu atât mai mică este imaginea sa de sine.

Totuși, „factorul bling-bling” nu este defel o problemă întâlnită doar la cei bogați și celebri. De fapt, după ce am lucrat cu oameni de toate condițiile, am ajuns la concluzia că, într-o oarecare măsură, aproape toți ascund sau încearcă să compenseze o parte din ei înșiși care nu le place.

Pentru foarte multă vreme am crezut că, dacă voi fi suficient de bogat, de celebru sau dacă mă voi întâlni cu o mulțime de femei frumoase, mă voi simți mai mulțumit de mine. Fusesem un elev tocilar, iar, în compensație, mi-am pus o mască a succesului, astfel ca nimeni (nici măcar eu) să nu observe cât de însingurat mă simțeam.

După o perioadă relativ scurtă de timp, prin muncă asiduă, am obținut ce-mi doream și am făcut-o

¹ *Arta de a iubi*, Ed. Mix, 2002, trad. Cristian Hanu (n. red.)

foarte bine. Am devenit celebru, am câștigat bani și mi-am creat toate capcanele unei vieți strălucitoare. Programele mele de televiziune se bucurau de un succes uriaș, câștigam mai mulți bani ca niciodată și aveam o prietenă frumoasă, care era topmodel. Toată lumea își dorea să lucreze cu mine: cântăreți de rock, actori de cinema, chiar și membri ai familiilor regale.

Totuși, o întrebare îmi revenea mereu în minte: dacă am tot ce mi-am dorit vreodată, atunci de ce mă simt atât de gol pe dinăuntru?

Cum se formează imaginea de sine?

Deși unele dintre primele mesaje pe care le-ai recepționat din partea familiei au fost, fără îndoială, pozitive, multe

dintre ele au fost, totuși, negative. Indiferent dacă ți s-a spus că ești „un copil prost”, „nerecunosător” sau „stângaci”, ai absorbit toate sugestiile negative alături de cele pozitive.

Ne-am născut prinți, iar lumea civilizată ne-a transformat în broaște.

ERIC BERNE

Un studiu recent a arătat că un părinte american obișnuit își critică copiii de opt ori mai mult decât îi laudă.

Când începi școala, ai mulți colegi mai mari care par să știe mai multe lucruri decât tine. O lume nouă de probleme se deschide în fața ta. Profesori mai puțin înțelepți îți taie elanul creator în eforturile lor de a te modela.

Spontaneitatea ta copilărească se disipează în cursa lor de a te transforma într-un adult.

Când începi să-ți dai seama cum funcționează lucrurile în lume, vine pubertatea. Îți crește părul, corpul suferă tot felul de transformări și te simți stânjenit pentru simplul fapt că trăiești. Apoi mai intervin, desigur, și ceilalți oameni din jurul tău, care au o stimă de sine scăzută și care te subminează pe ascuns ca să se simtă ei mai bine.

Studiile au arătat că, la vârsta de 14 ani, 98% dintre copii au o imagine de sine negativă. Și lucrurile continuă să se înrăutățească. Scriitorul irlandez J.H. Brennan descrie această situație în felul următor:

Cuvântul care descrie cel mai bine perioada adolescenței este confuzia. Aceasta este resimțită atât de puternic de către adolescent, încât îi influențează foarte mult imaginea de sine. Aceasta este una tristă: mic... neajutorat... lipsit de putere... murdar... însingurat... inferior... confuz... și, în cel mai rău caz, nedorit și neiubit. Oricât de întristător ar părea, aceasta a fost, în mare măsură, imaginea de sine care ți-a fost creată atât de tine, cât și de acțiunile și părerile altora. Și, în această fază, natura ți-a jucat cea mai urâtă farsă posibilă. Ai crescut, dar propria imagine de sine nu a crescut odată cu tine. Nu e de mirare că există atât de mulți oameni care nu obțin ceea ce-și doresc în viață!

Când am aplicat cuvintele lui J.H. Brennan în cazul meu, am putut să-mi dau seama că principala mea problemă era sentimentul de neputință: în adâncul sufletului, eram tot copilul tocar și neputincios. Sentimentul de putere nu mi-l dădea adevăratul meu eu, ci statutul obținut prin cariera mea de succes, prietena frumoasă și resursele financiare.

Întâlnindu-mă și lucrând cu mulți oameni celebri și „de succes”, știam deja cât de mult din ceea ce realizaseră în viață compensa sentimentele lor de inadecvare. Nu-mi trecuse niciodată prin minte că sunt și eu unul dintre ei.

Odată ce am înțeles ce conține imaginea mea negativă de sine, am știut că e timpul să fac unele schimbări fundamentale. Luasem deja hotărârea de a-mi asuma responsabilitatea pentru viața mea, deci, implicit, un pas mic de a-mi asuma răspunderea pentru cum aleg să mă percep pe mine însumi. M-am hotărât chiar atunci să încep să urmăresc un nou vis. Am vrut să-mi dezvolt un mod de a înțelege viața și de a obține excelența cu mai multă implicare sufletească: nu doream doar succese, ci și fericire și împlinire. M-am hotărât să găsesc o cale de „a scăpa de tocarul din mine”!

Cel mai bun sfat din lume

La jumătatea anilor '80, John Opel, pe atunci președintele IBM, a ținut un discurs în fața unui public alcătuit din studenți masteranzi la Stanford. Când i s-a cerut sfatul cu privire la modul în care un proaspăt absolvent

ar trebui să-și înceapă cariera, Opel a spus că le va împărtăși unul dintre secretele reușitei sale. În timp ce tinerii din public se aplecau în față ca să audă mai bine vorbele sale, Opel a șoptit:

– Nu mimați succesul!

A făcut o pauză și s-a uitat cu atenție la tinerii din sală. Apoi, a adăugat cu mare înflăcărare:

– Vorbesc foarte serios!

Publicul a izbucnit în râs. Apoi, a continuat:

– Cu toții suntem suficient de inteligenți și de competenți pentru a mima succesul și vom reuși să facem aceasta o perioadă de timp, dar, în final, credința noastră în noi înșine va fi subminată și, odată cu ea, încrederea, respectul și părerea bună pe care le avem față de noi înșine.

Iată care este cea mai importantă lecție pe care o înveți azi:

Nu trăiești viața pe care ți-o dorești pentru că pierzi foarte mult timp și energie ascunzând de lume imaginea negativă pe care o ai față de tine însuși.

Atunci când îți cheltuiești toată energia pentru a menține iluzia sinelui pe care îl proiectezi și pentru a ascunde, din teamă, imaginea de sine în fața celorlalți, vocea liniștită și firavă a sinelui autentic, a adevăratului tău eu, abia dacă mai poate fi auzită.

Dar, pe măsură ce vei practica exercițiile din lecția de azi, vei începe să te percepi într-o lumină nouă. Vei învăța să mărești volumul vocii tale interioare, să ai încredere în instinctele tale și să începi să-ți ascuți îndemnul inimii. Iar când vei face acest lucru, viața ta se va schimba pentru totdeauna!

Cele trei instanțe

Nucleul ființei noastre este reprezentat de sinele autentic: cine și ceea ce suntem noi cu adevărat.

Însă, deasupra acestuia (cu toate ciudățeniile, slăbiciunile și orgoliile noastre), se află un strat alcătuit din rușine, teamă sau vinovăție, cu alte cuvinte, omul de care ne este *teamă* că suntem, imaginea negativă de sine.

Prin urmare, ca să fim siguri că oamenii încă ne plac, ne aprobă, ne oferă dragoste și bani, ADĂUGĂM un strat DEASUPRA sinelui de care ne temem: cel care *pretind* că sunt.

Dacă suntem foarte buni actori, acest înveliș superior este tot ce văd ceilalți. De fapt, ne luptăm atât de tare ca să ne asigurăm că nimeni nu vede acel înveliș de slăbiciuni de care ne este teamă că ne caracterizează, încât uităm complet (uneori, timp de ani de zile) că există un altul, ADEVĂRATUL sine, sub toate acele slăbiciuni.

Când i-am împărtășit această teorie unei bune prietene, aceasta mi-a răspuns în felul următor: „Ah, înțeleg! Sinele nostru adevărat este ca un diamant și,

pe măsură ce înaintăm în vârstă, se acoperă de o grămadă de bălegar, așa că mai punem niște lac de unghii peste grămada de bălegar pentru a ne face mai atrăgători în ochii lumii. Dar, dacă ne oferim puțin timp ca să dăm la o parte toată grămada de bălegar, oamenii ar vedea că, de fapt, sunt diamante și n-ar mai avea nevoie de lacul de unghii!”

Eu probabil că aș fi răspuns astfel:

Când începi să extragi adevăratul sine de sub persoana de care îți este teamă că ești și de sub cea care pretinzi că ești (extragi diamantul din grămada de bălegar acoperită cu lac de unghii), schimbi pozițiile: din cel condus, devii cel care conduce. Și când adevăratul tău eu conduce autobuzul, te vei relaxa, vei avea parte de mai multe bucurii și vei fi TU cel care își trăiește viața!

Cunoaște-ți instanțele

Hai să privim mai îndeaproape caracteristicile celor trei instanțe și legătura dintre ele și viața ta. Îți voi împărtăși întrebările mele preferate, care ajută la demascarea sinelui pretins, la descoperirea imaginii de sine negative sau a sinelui de care te temi, precum și la eliberarea sinelui autentic. Nu uita că nu există răspunsuri

O viață necercetată nu merită trăită.

SOCRATE

„corecte”: fiecare întrebare este menită să te ajute să devii conștient de acel lucru care te împiedică să-ți trăiești viața conform sinelui tău autentic:

a. Sinele pretins: cine preținzi că ești?

Sinele pretins este imaginea pe care o arăți în fața lumii. Adeseori, această imagine se bazează mai puțin pe cine ești tu în realitate și mai mult pe mascarea celui care ți-e teamă că ești. Răspunde la următoarele întrebări:

- Cum îți place să fii perceput?
- Ce aspecte ale personalității tale speră oamenii să remarce mai întâi?
- Care este cel mai important lucru pe care oamenii îl cunosc despre tine?
- Dacă viața ta ar încerca să demonstreze ceva legat de tine, care ar fi acel lucru?

b. Imaginea negativă de sine: de cine ți-e teamă că ești?

Dacă cineva îți adresează un apelativ cu care nu te identifici („marțian urât și cu piele verde ce ești!” de exemplu), acesta conține foarte rar o încărcătură emoțională. De obicei, dacă ceva ne supără, acest lucru se întâmplă pentru că, la un anumit nivel, noi credem că ar putea fi adevărat. Adeseori, când pun aceste întrebări în cadrul seminariilor mele, oamenii neagă vehement că

ar avea astfel de trăsături negative de caracter. Dar, dacă se gândesc mai bine, recunosc cu mare surprindere că acesta era, de fapt, lucrul de care le era teamă cel mai mult: că posedă aceste trăsături de caracter.

Un singur fapt te va face să-ți fie mai ușor să te analizezi cu sinceritate:

Orice trăsături „negative” ai poseda, acestea nu sunt, de fapt, ale tale: ele aparțin imaginii negative de sine și ți-au fost transmise pe când erai copil. Identificându-le în mod sincer, te vei elibera de ele!

Este greu să-ți privești direct cele mai rele temeri cu privire la cine și ce ești: la urma urmei, probabil că ți-ai petrecut o parte din viață evitând să faci acest lucru. Din acest motiv, multe dintre aceste întrebări vizează lucruri care dezvăluie imaginea negativă de sine, decât pe aceasta însăși:

- Care este opusul fiecărei trăsături a sinelui pretins?
- Care dintre secretele tale vor fi descoperite doar după moartea ta?
- Cine este persoana pe care o plăci cel mai puțin și de ce?

(Cele mai multe percepții sunt, de fapt, proiecții: cel mai mult urâm la ceilalți acele trăsături despre care ne temem că le-am putea poseda noi înșine!)

c. Sinele autentic: cine ești tu în realitate?

Identificând trăsăturile și caracteristicile celor trei instanțe, te vei simți liber să fii din ce în ce mai mult persoana care ești de fapt, conform sinelui tău autentic, puternic, iubitor și de neoprit.

În continuare, îți voi prezenta un set de îndrumări care te vor ajuta să-ți identifici o trăsătură sau o caracteristică a sinelui tău autentic sau să afli dacă ești prins în capcana întinsă de imaginea negativă de sine:

- Când devii cel care ești în realitate, te simți ca și când te-ai întoarce acasă.
- Cine ești tu atunci când nimeni nu te poate vedea?
- Dacă te-ai simți în siguranță, ce-ai face în mod diferit?
- Cine ai fi dacă ai trăi fără teamă?

Reprogramarea imaginii tale de sine

Din proprie experiență, vă pot spune că gândirea pozitivă tradițională nu este foarte eficientă. Să stai în fața oglinzii și să-ți repeți: „Pe zi ce trece, devin din ce în ce mai bun” nu funcționează decât dacă ești capabil să-ți crezi și sentimentul că acest lucru se va întâmpla.

De exemplu, dacă te-ai opri din citit și le-ai cere bătailor inimii tale să-și încetinească ritmul, probabil că acest lucru nu se va întâmpla. Dar, dacă îți imaginezi foarte clar că mergi pe o alee întunecată seara târziu și auzi pași în urma ta apropiindu-se din ce în ce mai mult, există mari șanse ca inima ta să înceapă să bată mai tare.

Acest lucru se întâmplă deoarece:

Obişnuința și imaginația sunt caracteristici-cheie ale comportamentului uman. Ele sunt cu mult mai puternice decât vor fi vreodată logica și voința.

De fapt, corpul tău este cu mult mai pregătit să răspundă imaginației tale bogate decât unei simple comenzi.

De aceea modul în care ne percepem în imaginația noastră are o importanță crucială pentru modul în care ne trăim viața.

La începutul anilor '70, un chirurg plastic pe nume Maxwell Maltz a observat că, după transformările fizice obținute prin chirurgie, pacienții săi deveneau mai încrezători și, uneori, își schimbau complet personalitatea. Totuși, unii pacienți nu sufereau nici un fel de transformări la nivel psihologic, indiferent cât de spectaculoase erau transformările fizice.

Maltz a ajuns la concluzia că operațiile de înfrumusețare nu-l ajută cu nimic pe cel care are o imagine de sine proastă sau când acesta prezintă „răni pe dinăuntru”.

Prin urmare, el i-a învățat pe acești pacienți o tehnică simplă de vizualizare, care a condus la schimbări extraordinare în ceea ce privește imaginea lor de sine. Spre surprinderea și bucuria sa, i-a ajutat la fel de mult (sau chiar mai mult) decât operația în sine.

Învățându-și pacienții care aveau o imagine proastă de sine să-și imagineze în mod repetat că sunt așa cum și-ar dori să fie, a observat că aceștia devin mai fericiți și mai împăcați cu ei înșiși în decurs de doar câteva zile.

O schimbare mică, rezultate vizibile

Unul dintre cele mai importante exemple despre cum o mică schimbare poate reprograma repede și ușor imaginea noastră de sine a fost dat în cadrul unui studiu efectuat de Steven J. Sherman, psiholog care s-a ocupat cu observarea comportamentului individual în context social. Acesta și-a propus să observe dacă poate să strângă mai mulți voluntari care să bată din ușă în ușă într-o anumită zonă și să strângă fonduri pentru Societatea Americană de Cancer.

A contactat prin telefon un număr de locuitori ai zonei, explicându-le că face un sondaj, și le-a cerut să spună ce-ar face dacă li s-ar cere să meargă timp de trei ore din ușă în ușă și să strângă bani pentru o cauză nobilă. Pentru că nici unul dintre ei nu voia să fie perceput ca o persoană care nu sprijină cauze caritabile, aproape toți au spus că se vor oferi voluntari.

Câteva zile mai târziu, un reprezentant al Societății Americane de Cancer i-a sunat pe aceiași oameni.

Rezultatul?

Fenomenal! S-au înscris cu 700% mai mulți voluntari!

Există o legendă conform căreia, atunci când a fost întrebat cum reușește să sculpteze niște îngeri atât de frumoși, Michelangelo a răspuns: „Văd îngerul în piatră și dau la o parte tot ce există în jurul lui.”

La fel se întâmplă și în cazul reprogramării imaginii tale de sine: nu înseamnă să încerci să fii mai mult cum îți dorești, ci să recunoști cât de minunat este sinele tău adevărat.

Nu uita că posibilitățile noastre în orice moment al vieții nu sunt considerate prin prisma modului în care ne place să ne percepem, ci prin cea a omului despre care credem că suntem cu adevărat. Astfel, cu cât îți vei apropia mai mult imaginea de sine de sinele tău autentic, cu atât viața ta va fi mai bogată și mai plină de satisfacții. Acesta nu este un concept nou și este cuprins în fiecare sistem spiritual de învățare de pe planetă.

La polul opus, se află o variantă îmbunătățită a tehnicii de vizualizare a dr. Maltz, care cuprinde ultimele descoperiri din neurologie și din domeniul psihologiei imaginii de sine. După ce practic această tehnică împreună cu pacienții și cu participanții la seminariile mele, ei îmi comunică, adeseori, că văd lucrurile într-un mod atât de diferit, încât viața lor se schimbă complet și nu mai pot să se perceapă în același mod pe ei înșiși sau lumea în care trăiesc.

Dacă repeți acest exercițiu simplu cel puțin o dată pe zi timp de o săptămână, îi vei permite imaginii tale de sine să se integreze în sinele tău autentic...

Reprogramarea imaginii de sine pentru obținerea succesului

1. Timp de câteva minute, relaxează-te și respiră adânc. Pe măsură ce mușchii ți se relaxează, îți va fi din ce în ce mai ușor să-ți dai frâu liber imaginației.
2. Acum, imaginează-ți un alt „eu” stând în fața ta. Este cel mai minunat „eu” pe care ți l-ai putea imagina: sinele tău autentic.
3. Simte-te bine pentru o clipă în pielea sinelui tău autentic. Observă postura sinelui tău autentic, felul în care respiră, zâmbește, merge și vorbește. Observă felul în care acesta vorbește cu ceilalți, cum își rezolvă problemele și cum își urmează scopurile.
4. Acum, îmbracă „haina” sinelui tău autentic și integrează-te în el. Privește lumea prin ochii lui, ascult-o cu urechile lui și simte plăcerea de a trăi în pielea sinelui tău autentic.
5. Termină această sesiune de reprogramare gândindu-te timp de un minut la modul în care va arăta viața ta, pe măsură ce trăiești din ce în ce mai mult ca sinele tău autentic. Visează cu ochii deschiși! Te poți imagina trăind în mod autentic într-un număr de situații reale din trecut, prezent sau din viitor.

Unele gânduri de încheiere

Când vei începe să trăiești ca sinele tău autentic, îți va fi din ce în ce mai ușor să acționezi în conformitate cu adevăratul tău „eu”. Efectul bulgărelui de zăpadă (cu cât devine mai mare, cu atât se rostogolește mai repede și devine mai mare etc.), numit de filosoful R. Buckminster Fuller „precesiune”, îți va permite să faci schimbări extraordinare în doar șapte zile.

În momentul în care facem o promisiune, restul ființei noastre încearcă să colaboreze. Decât să-ți atașezi încă o imagine sau o trăsătură de caracter limitată la definiția ta despre „sine”, tehnica pe care ai învățat-o azi îți va oferi posibilități mult mai mari și potențialul de a obține rezultatele dorite. Personal, cred că, dacă există un scop în viață, această tehnică este o parte-cheie din el.

Toți oamenii de succes sunt împăcați cu geniul lor: nu se simt stânjeniți din această cauză. Dacă armonizezi imaginea ta de sine cu sinele tău autentic, care este o realitate, poate nu îți vei rezolva toate problemele ce se ivesc în viața ta, dar acest lucru te va ajuta să găsești mai multe soluții la ele. Atunci când vei începe să armonizezi din ce în ce mai mult omul care crezi că ești cu omul care ești cu adevărat, vei începe să te simți cu adevărat bine în pielea ta, chiar înainte ca viața ta să înceapă să se schimbe.

Și, așa cum am aflat eu însumi, cu cât te simți mai bine pe dinăuntru, cu atât mai mult viața ta se va schimba în bine.

Ceea ce ne provoacă cea mai mare temere nu este faptul că nu suntem suficient de capabili, ci faptul că avem puteri nelimitate.

Lumina noastră este cea care ne înfricoșează, și nu întunericul din noi.

Ne întrebăm mereu: cine sunt eu ca să merit să fiu atât de inteligent, de atrăgător, de talentat și de minunat?

De fapt, de ce n-ai merita?

Ești un copil al universului.

Autoconstrângerea ta nu ajută cu nimic lumea.

Nu este nimic înălțător în a te constrânge doar pentru a nu-i face pe ceilalți să se simtă nesiguri pe ei în preajma ta.

Ne-am născut ca să facem auzit glasul universului care este în noi. Nu este doar în unii dintre noi: este în fiecare dintre noi.

Și, dacă ne lăsăm propria lumină să strălucească, le oferim permisiunea, în mod inconștient, și altor oameni să facă la fel.

Iar când vom fi eliberați de propria teamă, prezența noastră îi va elibera în mod automat și pe alții.

MARIANNE WILLIAMSON

Vreau să știi că ești unic: n-a existat nimeni până acum care să facă lucrurile *exact* în felul în care le faci tu. Darul pe care îl faci lumii este tocmai această unicitate: pe parcursul următoarelor 6 zile, vom identifica acel dar și vom începe să găsim căile de a-l împărtăși lumii!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: Ți-ar plăcea să simți orice emoție, oricând îți dorești să o simți?

Mâine îți voi împărtăși secretele cu privire la cum să-ți stăpânești emoțiile și mintea și vei afla felul în care starea ta fizică, psihică și emoțiile influențează fiecare aspect al vieții tale...

ZIUA A DOUA

Manual de utilizare a creierului uman

Stăpânește-ți emoțiile
și eliberează-ți
adevăratul potențial

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEM LECȚIA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD.
 - Fă din nou exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
1. Relaxează-te și respiră adânc. Pe măsură ce simți cum ți se relaxează mușchii, îți va fi din ce în ce mai ușor să-ți dai frâu liber imaginației.
 2. Acum, închipuie-ți că un alt „eu” stă în fața ta. Este cel mai minunat „sine” pe care ți-l poți imagina: sinele tău autentic.
 3. Bucură-te pentru câteva clipe de sinele tău autentic. Observă postura lui, modul în care respiră, zâmbește, merge și vorbește. Observă felul în care vorbește cu alții, cum își rezolvă problemele și cum își urmează țelurile.
 4. Acum, îmbracă „haina” acelui sine și asimilează-l sinelui tău autentic. Privește, ascultă și simte lumea prin sinele tău autentic!
 5. Termină această sesiune de programare mentală gândindu-te pentru câteva clipe la cum va arăta viața ta pe măsură ce trăiești din ce în ce mai mult ca sinele tău autentic. Visează cu ochii deschiși! Te poți imagina trăind în mod autentic într-un număr de situații reale din trecut, prezent sau din viitor.

Doi călugări se plimbau prin pădure când, la un moment dat, au dat peste o frumoasă curtezană care stătea pe malul unui râu ieșit din matcă. Deoarece făcuseră un jurământ de castitate, călugărul mai tânăr a ignorat-o pe femeie și a trecut repede de partea cealaltă a râului.

Dându-și seama că frumoasa femeie n-ar fi putut trece singură râul în siguranță, călugărul mai bătrân a luat-o în brațe și a trecut-o râul. Când au ajuns de partea cealaltă, a lăsat-o ușor la pământ. Femeia i-a mulțumit cu un zâmbet, iar cei doi călugări și-au văzut mai departe de drum.

Călugărul mai tânăr clocotea în tăcere, tot gândindu-se la această întâmplare.

Cum a putut să facă așa ceva? se gândea furios tânărul călugăr. Jurămintele noastre de castitate nu înseamnă nimic pentru el? Cu cât se gândea mai mult la ceea ce îi văzuseră ochii, cu atât mai furios devenea, iar discuția din mintea sa devenea tot mai aprinsă: Cum? Dacă eu aș fi făcut așa ceva, aș fi fost exclus din ordinul călugărilor. Este un lucru dezgustător. Deși sunt de mai puțin timp în ordinul călugărilor ca el, știu să deosebesc binele de rău.

I-a aruncat o privire călugărului mai bătrân, ca să vadă dacă acesta arăta vreun semn de remușcare pentru ceea ce făcuse, dar omul părea la fel de liniștit ca de obicei.

În cele din urmă, călugărul mai tânăr nu s-a mai putut abține și l-a întrebat:

– Cum ai putut să faci una ca asta? Cum ai putut măcar să te uiți la acea femeie, ca să nu mai vorbim de faptul că ai ridicat-o și ai purtat-o în brațe? Nu te gândești că am depus un jurământ de castitate?

Călugărul mai bătrân a părut surprins, apoi a zâmbit și, cu multă blândețe în ochi, i-a răspuns:

– Acum nu o mai duc în brațe, frate. O duci, cumva, tu?

O plimbare de aproape un kilometru

Te-ai întrebat vreodată cum se face că, atunci când vine momentul să alerge sau să înceapă un spectacol, unii atleți sau actori parcă prind viață?

Când Elvis Presley ajungea la locul unui nou concert, dorea ca rulota în care se schimba să se afle la o distanță de aproape un kilometru de locul în care susținea concertul. Indiferent în ce stare de spirit se afla când își părăsea rulota, el se folosea de această distanță ca să-și inducă o stare de încredere și carismă, care era atât de tangibilă, încât oamenii îi simțeau prezența și începeau să-l aclame înainte ca el să intre în clădirea în care avea să susțină concertul.

Astăzi îți voi dezvălui secretele artei de a-ți stăpâni emoțiile și îți voi arăta o serie de exerciții care îți vor permite să scoți la iveală acea parte încrezătoare și carismatică din tine în orice situație. Vei învăța cum să-ți construiești orice stare emoțională și să simți ceea ce vrei să simți în orice moment. Mai mult, la final, îți voi împărtăși o metodă care m-a ajutat să-mi schimb viața când m-am hotărât pentru prima dată să devin stăpânul meu și, implicit, al propriei vieți.

Pentru a ne stăpâni emoțiile, trebuie mai întâi să înțelegem care sunt acestea și ce funcții au...

Ce este o stare emoțională?

Ți s-a întâmplat vreodată să fii martorul unui eveniment alături de altă persoană și să afli mai târziu că aceasta avea o altă viziune asupra celor întâmplate decât tine? Cum este posibil acest lucru, din moment ce amândoi v-ați aflat în același loc, în același timp?

Să luăm, de exemplu, frica de înălțime: unii oameni n-ar urca în ruptul capului nici măcar o scară, în timp ce alții escaladează munți înalți și se aruncă din avion de la o înălțime de peste 9000 de metri.

Diferența dintre cele două cazuri constă în starea emoțională prin care trece fiecare la momentul respectiv. Dragostea, mânia, încrederea, teama, apatia și curiozitatea sunt stări emoționale. Intrăm și ieșim din astfel de stări în mod constant pe tot parcursul unei zile și fiecare dintre ele are un caracter individual și unic, la fel ca propria noastră amprentă.

Starea emoțională poate fi definită ca „totalitatea proceselor neurologice prin care trece o persoană la un moment dat”. O definiție mai simplă ar fi aceea că starea emoțională este dispoziția sufletească pe care o ai la un moment dat.

Cu toții am trecut prin stări mai puțin plăcute precum depresie, furie sau teamă. De asemenea, toți am trecut prin stări plăcute precum încredere, optimism, bucurie sau hotărâre.

Acest lucru este important deoarece:

Orice comportament uman este rezultatul unei stări emoționale.

REPREZENTĂRILE INTERIOARE

Imaginile și sunetele create
de mintea noastră
și modul în care acestea
se formează



→ COMPORTAMENTUL



FIZIOLOGIA

Postura, tensiunea
musculară,
respirația etc.

Orice lucru extraordinar pe care l-ai făcut sau la care ai fost martor este rezultatul unei stări emoționale pe care ai avut-o la momentul respectiv.

Astăzi vei învăța cum să-ți programezi mintea pentru a trăi mai multe dintre stările pe care vrei să le trăiești în orice situație dorești să ți se întâmple!

De unde provin sentimentele?

La prima vedere, s-ar părea că ceea ce simțim la un moment dat este rezultatul unor evenimente petrecute în afara noastră. În lumea exterioară se petrece un eveniment, iar noi reacționăm la el schimbându-ne stările emoționale în mod automat. De exemplu, imaginează-ți o persoană care îți place. Acum, închipuie-ți că acea persoană tocmai a intrat în cameră și se află în spatele tău. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, starea ta emoțională tocmai s-a schimbat!

De fapt, mulți dintre noi nu suntem conștienți de felul în care se nasc sentimentele de la un moment la altul. În realitate, în interiorul nostru, în intervalul dintre producerea evenimentului și reacția noastră la el, are loc un fenomen.

Fiziologia

Unul dintre modurile prin care ne influențăm starea emoțională este felul în care ne poziționăm corpul. Modificările de postură, de respirație, de tensiune musculară sau de expresie ne influențează sentimentele

și comportamentul. Dacă faci schimbări asupra modului în care îți poziționezi corpul, te vei simți alt om.

De exemplu, gândește-te pentru câteva clipe la o situație în care te-ai simțit agitat: înainte de a susține o prezentare, de exemplu, sau înainte de a pune o întrebare mai dificilă unei persoane dragi.

OPREȘTE-TE!

Oriunde te-ai afla, adoptă o poziție fermă, trage umerii înapoi, zâmbește larg și respiră adânc. Apoi încearcă să te gândești la acea situație neplăcută fără să îți schimbi poziția corpului. Păstrează poziția fermă și continuă să zâmbești!

Dacă ai făcut ce ți-am zis, ai observat deja că ori sentimentele tale cu privire la acea situație s-au schimbat, ori nu te mai poți gândi la ea în același fel ca până acum câteva minute.

Tensiunea sau relaxarea musculară, respirația și postura ne influențează stările emoționale. Dacă ai corpul încordat, acesta eliberează anumite substanțe pe care nu le-ar secreta dacă ar fi relaxat. Prin urmare, este evident că te vei simți altfel și vei avea, implicit, și gânduri diferite.

Reprezentările interioare

Un alt factor ce influențează felul în care ne simțim în fiecare moment sunt imaginile pe care le creăm în mintea noastră și modul în care vorbim cu noi înșine.

Ne referim la aceste imagini și sunete ca la niște reprezentări interioare, care chiar asta sunt: reprezentări ale realității, și nu realitatea însăși.

Reprezentările tale cu privire la realitate sunt unice: înseamnă modul tău personal de a vedea lumea. Ele reprezintă propria ta hartă a lumii, dar, la fel ca oricare

Nu vedem lucrurile așa cum sunt ele de fapt, ci așa cum ne imaginăm noi că sunt.

ANAÏS NIN

altă hartă, aceasta este incompletă și plină de generalități, omisiuni și distorsiuni.

Acesta este motivul pentru care doi oameni sunt martorii aceluiași eveniment și, cu toate acestea, îl percep în mod diferit. Cum

ar spune părintele lingvisticii moderne, contele Alfred Korzybski, „hartă nu reprezintă teritoriul“.

Filmele din mintea ta

Din experiență, pot să îți spun că *toată lumea* are capacitatea de a vizualiza. Dacă nu mă crezi, răspunde la următoarele întrebări:

1. Cum arată ușa ta de la intrare? Ce culoare are?
Pe care parte se află mânerul?
2. Care a fost prima mașină pe care ai condus-o?
Cum arăta? Ce culoare avea?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, a trebuit să-ți folosești imaginația și să faci „poze“. Dar, pentru 99% din oameni, aceste imagini nu vor avea calitate fotografică, iar acesta este un lucru bun. Dacă imaginile ar fi fost la fel de realiste precum realitatea însăși, n-ai putea să faci deosebirea între ele!

În mod similar, cu toții avem capacitatea de a vorbi cu noi înșine și de a scoate sunete în imaginația noastră. Uneori, această abilitate ne poate înălța sufletește. De exemplu, gândește-te la un cântec care îți place sau la piesa ta preferată. Gândește-te la sunetul scos de valurile oceanului sau adu-ți aminte cum sună vocea unei persoane pe care o iubești atunci când te laudă sincer.

Pe de altă parte, ai avut vreodată o discuție aprinsă cu cineva, ca, mai apoi, câteva ore mai târziu, să continui să-ți derulezi în minte toate lucrurile urâte pe care acea persoană ți le-a spus și care te-au făcut să te simți oribil?

Hai să facem un experiment...

Imaginează-ți că ai fost invitat la o petrecere. Imaginează-ți că stai retras în bucătărie. Nu există nici o persoană cunoscută în jurul tău, iar în fundal răsună asurzitor o melodie care nu-ți place deloc.

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult îți dorești să te duci la acea petrecere?

Acum, închipuie-ți că ești calm, liniștit și înconjurat de oameni plăcuți, care sunt interesați cu adevărat să-și petreacă timpul în compania ta. În fundal, se aude exact cât trebuie melodia ta preferată.

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult ți-ai dori să te duci la acea petrecere acum?

Dacă ai simțit măcar o mică diferență între cele două situații imaginare, atunci îți vei da seama că, până la urmă, calitatea vieții tale depinde de calitatea reprezentărilor tale interioare. Totuși, mulți oameni au mai mult control asupra filmelor pe care se duc să le vadă decât asupra filmelor care se derulează în mintea lor. Acest exemplu demonstrează că mintea ta te controlează pe tine, când de fapt ar trebui să fie invers.

De curând, am lucrat cu un star rock ce se temea să zboare cu avionul. Când ne-am detașat de situație și am parcurs seria de imagini și sunete pe care și le crease în minte, a devenit lesne de înțeles cum de reușea să-și inducă un sentiment de teamă atât de puternic în doar câteva secunde.

Nici nu ajungea bine la aeroport, că se vedea la ghișeu de control gândindu-se că se va întâmpla ceva rău. Apoi, își imagina că se urca în avion. Când vedea că trapa se închide, se gândea că nu mai poate să iasă din avion. Apoi, avionul decola, cabina se umplea de fum și toți pasagerii începeau să țipe în timp ce avionul se prăbușea într-o mare de flăcări. Acasă, fika sa cea mică întreba unde este tatăl ei.

Ei bine, nu știu ce simțiți voi, dar pentru mine este suficient să văd o singură dată acest film horror imaginar ca să mă înspăimânt, iar el și-l derula în minte la nesfârșit. De fiecare dată când îl vedea, se simțea mai rău, și cu cât se simțea mai rău, cu atât mai înspăimântător devenea și filmul său imaginar.

În prezent, nu doar că nu mi-e teamă să zbor cu avionul, ba chiar îmi place.

Când știu că trebuie să zbor cu avionul, mă gândesc la destinație și la oamenii cu care mă voi întâlni și-mi spun că o să mă distrez grozav. Apoi, îmi imaginez că stau așezat pe scaun în avion, relaxat: nu sună nici un telefon, am parte de mâncare bună, pot să văd un film bun și, desigur, mai sunt și însoțitoarele de zbor!

De îndată ce starul rock a învățat să-și schimbe filmele mentale, a început să se simtă mai bine cu privire la zborul cu avionul. Curând, avea să reușească să se corecteze atât de bine, încât abia aștepta să plece într-un nou turneu. Morala acestei povestiri este următoarea:

Atunci când vei învăța să schimbi imaginile și sunetele din mintea ta, și tu vei putea să preiei controlul asupra vieții tale.

Hai să facem un alt experiment!

Gândește-te la o persoană care te enervează, în prezența căreia te simți stresat (doar gândul la ea te face să te simți stresat). În timp ce te gândești la chipul ei, pune-ți următoarele întrebări:

- Este o imagine color sau alb-negru?
- Imaginea apare la stânga ta, la dreapta sau în fața ta?
- Este mare sau mică?
- Luminoasă sau întunecată?
- În mișcare sau statică?

Acum, hai să ne jucăm cu imaginea mentală a persoanei respective. Fă următoarele modificări și observă ce se întâmplă:

FILMELE DERULATE ÎN MINTEA TA

1. Dacă persoana se mișcă, îngheață imaginea.
2. Dacă imaginea este colorată, estompează-i culorile până când va arăta ca o poză veche, alb-negru.
3. Micșorează imaginea.
4. Schimbă poziția imaginii. Îndepărtează-o cât mai mult de tine.
5. Fă-i persoanei respective un nas de clown, păr roz și urechi ca ale lui Mickey Mouse.
6. Gândește-te la vocea ei. Modific-o și fă-o să sune profund și sexy. Modific-o din nou până ajunge să sune cu chițaitul unui șoricel.

În momentul în care faci aceste modificări, îți modifici și sentimentele față de acea persoană. Gândește-te din nou la ea așa cum ai modificat-o. Ce simți acum? Probabil că nu-ți mai provoacă agitație. Nu doar că te simți altfel acum, dar data viitoare când vei întâlni acea persoană, te vei simți diferit, ceea ce înseamnă că îți va răspunde în mod diferit, iar relația voastră se va schimba

în bine. Principiul universal după care ne ghidăm aici este următorul:

Imaginile care sunt mai mari, mai luminoase și mai apropiate au o încărcătură emoțională mai mare decât cele care sunt mai mici, mai șterse și mai îndepărtate.

Hai să vedem ce deosebire minunată este între a trăi în imaginația ta și a trăi în afara ei. În continuare, îți voi prezenta o altă metodă de a prelua controlul asupra propriei minți, numită „disociere“:

1. Gândește-te la o situație care ți-a provocat o stare de anxietate sau de stres.
2. Când observi imaginea (sau imaginile) care îți vin în minte, ieși din corpul tău, astfel încât să-ți vezi ceafa. Detașează-te de imagine și îndepărtează-te mental cât mai mult posibil de ea. Ieși cu totul din imagine, ca să te poți privi din depărtare, în timp ce ești încă în ea. Această metodă de disociere reduce intensitatea sentimentelor create de imagine.

Acum, hai să procedăm invers și să intrăm într-o imagine pozitivă. Această metodă se cheamă „asociere“:

1. Gândește-te la o situație din viața ta în care te-ai simțit grozav și dă-i voie memoriei tale să-ți arate acea imagine.

2. De această dată, intră în acea imagine și privește-o prin ochii tăi, ascultă sunetele cu urechile tale și simte-te bine în corpul tău.

3. Mărește imaginea, fă sunetele mai pronunțate și sentimentele mai intense.

E simplu: pentru a reduce intensitatea stărilor emoționale, trebuie doar să ieși din imagine sau să te îndepărtezi mental de ea; pentru a mări intensitatea stărilor emoționale, intră în imagine și mărește-o.

De curând, am fost la o petrecere unde am stat lângă o doamnă care îmi spunea că nu prea putea să doarmă pentru că avusese un accident de motocicletă. Când i-am cerut să-mi spună ce anume o făcea să se simtă în continuare atât de stresată, mi-a descris scena cumplită a accidentului de parcă i s-ar fi întâmplat chiar atunci. În mod evident, ea își amintea ce se întâmplase din *interiorul* imaginii (asociere).

I-am cerut să se detașeze de amintire (disociere), să iasă din corpul ei până când își vede ceafa, să îndepărteze imaginea cât mai mult de ea și s-o facă alb-negru. Dintr-odată, mușchii feței i s-au relaxat, iar fața i s-a destins. I-am spus că, dacă se va mai gândi vreodată la accident, ar trebui s-o facă prin disociere. Două săptămâni mai târziu, m-a sunat să-mi spună că începuse să doarmă foarte bine și că starea sa de spirit se îmbunătățise.

Iată un tabel pe care-l poți folosi drept referință.

Pentru a diminua anumite experiențe stresante sau neplăcute:

- Ieși din imagine (disociere)
- Îngheață imaginea
- Micșoreaz-o și îndepărteaz-o de tine
- Fă-o alb-negru, ștearsă sau nefocalizată

ȘI

- Diminuează sunetele, fă-le să se audă cât mai încet și cât mai departe de tine

Pentru a intensifica experiențele pozitive și plăcute:

- Intră în imagine (asociere)
- Transformă imaginea într-un film
- Mărește imaginea și adu-o mai aproape de tine
- Intensifică culorile, fă-le mai luminoase și mai clare

ȘI

- Adu sunetele mai aproape, dă-le mai tare și intensifică-le (în afară de situațiile în care este o amintire trăită în liniște și pace)

Reprezentările interioare exercită o influență atât de mare asupra noastră, încât pot transforma un învins în învingător. Acum mai mulți ani, un campion olimpic a venit la mine deoarece simțea că își pierduse încrederea în el. Psihologul său îi spusese să vizualizeze modul în care câștigă cursa ori de câte ori putea pe parcursul unei zile.

Deși își imaginase de sute de ori că iese învingător în cursă, își pierduse încrederea în sine. Mai mult, devenise preocupat de ceilalți doi concurenți ai săi. Când l-am întrebat *cum* își imagina că iese învingător, a reieșit că se disocia de experiența în sine și privea situația din afară. De fapt, el îi transmitea creierului său că acea victorie era pentru altcineva.

Însă când i-am cerut să se gândească la cei doi concurenți ai săi, a reieșit că și-i imagina stăpâni pe sine și puternici, iar imaginea cu ei era mare și strălucitoare. I-am spus să intre în imagine (asociere), să le facă poze concurenților săi, să le micșoreze și să diminueze culorile până când se transformă în niște poze mici, alb-negru. A făcut acest exercițiu de câteva ori, până a devenit un automatism. A doua zi, la antrenament, și-a depășit propriul record.

Pe scurt:

Stările prin care treci în fiecare moment sunt rezultatul direct al modului în care îți poziționezi corpul și al imaginilor și sunetelor pe care ți le imaginezi.

Acum, că știi cum să-ți modifice starea emoțională, nu mai trebuie să aștepti ca anumiți oameni sau anumite circumstanțe să te facă să te simți într-un anumit fel. Asumându-ți responsabilitatea pentru imaginile din mintea ta, lucrurile pe care ți le spui (și felul în care ți le spui) și pentru modul în care îți poziționezi corpul, poți începe să alegi cum să te simți în orice situație.

Criticul din tine

Nimic nu ne demoralizează mai mult decât câteva comentarii critice făcute de persoana nepotrivită într-un moment nepotrivit. Și cel mai aspru critic pe care îl vei întâlni vreodată este cel care trăiește în mintea ta. Modul în care vorbești cu tine însuși are un impact profund asupra stării tale emoționale.

Vocea aceea din capul tău nu este vocea lui Dumnezeu. Sună doar de parcă ar fi.

CHERI HUBER

De exemplu, atunci când faci o greșală, gândește-te la tonul pe care îl folosești când vorbești cu tine. Îți spui „Oh, ce bine, încă un lucru din care am de învățat!” sau, mai degrabă, „Prostule, ai făcut-o lată de data asta!” sau „Nu te înveți minte niciodată!”?

Adu-ți aminte de un moment în care ai făcut o mare greșală și de felul în care ai vorbit cu tine însuși după aceea. Cum îți vorbeai? Erăi critic, furios, sarcastic sau resemnat?

Mulți oameni cred că doar pentru că aud o voce în capul lor trebuie să facă așa cum spune ea. Însă criticile ar trebui să fie constructive, iar dacă vocea ta interioară nu te susține, fă acest exercițiu simplu...

CRITICUL DIN TINE

1. Oprește-te pentru câteva clipe, vorbește-ți pe un ton critic și spune-ți toate acele lucruri neplăcute cu o voce la fel de neplăcută.
2. Acum, observă unde se află vocea. Vine din afara sau dinăuntrul tău? Se află în față, într-o parte sau în spatele tău?
3. Întinde mâna și ridică-ți degetul mare.
4. Indiferent unde s-ar afla vocea ta critică, îndreapt-o spre spre brațul tău până ajunge în vârful degetului mare. Acum îți vorbește de acolo.
5. Apoi încetinește-i debitul verbal și schimbă-i tonalitatea. Fă-o să sune sexy sau subțiaz-o până începe să sune ca vocea lui Mickey Mouse.

Nu mai sună la fel de amenințător, nu-i așa?

Deși e simplu să schimbi tonalitatea vocii tale interioare, este foarte important să știi că intențiile sale sunt bune: vrea să te împiedice să mai săvârșești greșeli și să te ajute

să faci lucrurile mai bine. Totuși, pentru a-ți fi de ajutor, criticile trebuie să fie constructive.

Imaginează-ți că vrei să ajuti un copil să învețe ceva nou. Dacă ai țipa încontinuu la el spunându-i că nu-i bun de nimic de fiecare dată când ar face o greșală, și-ar pierde încrederea în el. Totuși, dacă folosești un ton încurajator și-i arăți unde a greșit și cum să-și îndrepte greșeala, vei crea un rezultat complet diferit.

Încearcă această metodă pe tine însuși:

1. Adu-ți aminte de un moment în care ai făcut o greșală și te-ai criticat aspru pentru ea. Adu-ți aminte exact cuvintele pe care le-ai folosit.
2. Apoi, întreabă-te cum îți poți transmite același mesaj într-un mod încurajator.
3. Intră în pielea sinelui tău care a făcut greșeala, dar, de această dată, adu-ți o critică constructivă.

De-a lungul următoarelor zile, acordă o atenție deosebită modului în care vorbești cu tine însuși. Joacă-te cu tonul vocii tale și cu conținutul mesajului pe care ți-l trimiți până când te vei simți mai bine în pielea ta.

Ideea este următoarea:

Poți să alegi. Tu ești cel care deține controlul.

Cum să simți ceea ce vrei, atunci când vrei

Deși este minunat să-ți poți schimba starea emoțională în orice moment, este și mai important să te poți simți

bine în mod constant în acele situații care cer să dai tot ce e mai bun în tine. Cei mai buni atleți olimpici nu se antrenează timp de patru ani „sperând” că se vor simți bine în ziua competiției, ci își programează mintea și corpul să intre „automat” în acele stări emoționale minunate atunci când au cea mai mare nevoie de ele: în momentul concursului.

Cu scopul de a-ți oferi un exemplu de programare a minții și corpului pentru succes, îți voi arăta două exerciții care te vor ajuta să-ți mărești gradul de încredere în tine în orice situație. Poți reveni la această secțiune din carte oricând dorești să-ți substitui orice sentiment cu unul dezirabil.

Cu cât practici mai mult aceste exerciții, cu atât mai sigur pe tine vei deveni, într-un interval de timp convenabil pentru tine.

Nu are importanță dacă te simți cuprins imediat de un val de încredere sau dacă încrederea apare treptat, pe măsură ce practici aceste exerciții. De pildă, am întâlnit oameni care aveau nervii întinși la maximum și au reușit să scape de temerile lor în doar câteva minute; alții, care sufereau de trac, au ajuns să vorbească de pe o scenă în fața unui public ca și când ar fi fost cel mai firesc lucru din lume.

Hai să începem. Citește mai întâi toți pașii pe care îi vei parcurge și apoi fă exercițiul!

AMPLIFICATORUL RAPID AL ÎNCREDERII ÎN SINE

1. Ține capul drept pe umeri, într-o poziție relaxată. Lasă-te susținut de coloana vertebrală. Imaginează-ți că un fir auriu se întinde de la baza coloanei tale vertebrale și o traversează, ajungând până la cer, și că acest fir te sprijină. Relaxează-te, de parcă ai fi susținut de acel fir. Această poziție relaxată și dreaptă este poziția naturală a încrederii și, în curând, te vei simți la fel de firesc în această poziție ca atunci când respiri.
2. Adu-ți aminte de o situație în care te-ai simțit pe deplin încrezător în tine. Întoarce-te la acea situație și re trăiește-o. (Dacă nu-ți vine în minte nici o situație de acest fel, gândește-te cât de minunată ar fi viața ta dacă te-ai simți în siguranță și încrezător în tine, dacă ai dispune de toată puterea, tăria și încrederea de care ai nevoie.)
3. Apoi intensifică și culorile imaginii, fă-le mai luminoase și mai aprinse, accentuează sunetele și dă voie sentimentelor tale de încredere să se intensifice și ele.

4. Observă unde anume în corpul tău simți cel mai puternic sentimentul de încredere. Dă-i sentimentului o culoare și îndreaptă acea culoare în sus, până în creștetul capului tău, și înapoi, până în vârful degetelor. Dublează intensitatea luminii. Dubleaz-o din nou!
5. Repetă pașii 2-4 de cel puțin cinci ori. Gândește-te din nou la acea situație în care te simțai încrezător în tine și reține fiecare detaliu. Te poți folosi de aceeași situație sau poți adăuga altele noi, de fiecare dată când faci acest exercițiu.

Butonul încrederii

Acum, că știi să-ți amplifici intensitatea sentimentului de încredere oricând dorești, nu ți-ar plăcea să ai un „buton” care să-ți dea acest sentiment atunci când ai nevoie de el?

La începutul secolului trecut, un om de știință rus, pe nume Pavlov, a făcut un experiment pe câinele său dându-i să mănânce și sunând un clopoțel în același timp. În scurt timp, după ce a repetat acest experiment de mai multe ori, nu mai era nevoie decât să sune clopoțelul, iar câinele începea să saliveze pentru că asociase sunetul clopoțelului cu momentul mesei. Nu era nici o legătură logică între cele două acțiuni, însă, prin repetiție, în mintea câinelui s-a format o conexiune neurologică.

Explicația științifică este simplă: creierul este alcătuit din milioane de căi neuronale prin care circulă idei și

amintiri. De fiecare dată când învățăm ceva nou, creăm o nouă cale neuronală, de pe care vom putem accesa ușor informațiile atunci când vom avea nevoie de ele. De fiecare dată când repetăm un mod de comportament, întărim calea neuronală asociată acestuia, ca atunci când ai bătători o potecă pe un câmp.

Studii recente au arătat că aceste căi neuronale din creier se măresc fizic la propriu prin repetarea unui anumit mod de comportament. Aceasta este explicația și pentru anumite tipuri „automate” de comportament ale oamenilor, cum ar fi fumatul sau supraalimentarea. Putem folosi aceeași arhitectură mentală pentru a crea căi de reușită și de fericire, astfel încât să creăm asocieri care ne vor permite să „aprindem” anumite stări emoționale atunci când ne dorim să le experimentăm.

Îmi amintesc că, în urmă cu mai mulți ani, am făcut echipă cu un mare impresar artistic ce îmi aranjase să susțin un spectacol de hipnoză în cel mai mare teatru din Londra. Nu susținusem niciodată un spectacol într-un astfel de loc, și când am pus pentru prima dată piciorul pe scenă, cu câteva zile înainte de începerea spectacolului, și am privit sala impresionantă și goală de teatru, m-a cuprins o senzație cumplită de teamă.

Pentru a-mi „declanșa” nivelul de încredere de care aveam nevoie, astfel încât să dau cea mai bună reprezentare, am făcut același exercițiu pe care îl vei face tu în continuare. Am asociat sentimentul de încredere cu un gest fizic simplu și mi-am imaginat că spectacolul se va bucura de succes.

În seara spectacolului, mă simțeam un pic nesigur pe mine pentru că nu știam ce voi simți odată ce voi urca pe scenă. Totuși, în momentul în care am pășit pe scenă, m-a cuprins un val de liniște care m-a însoțit de-a lungul unei reprezentării perfecte. În ciuda momentelor inedite care au intervenit, m-am simțit atât de stăpân pe mine, încât le-am făcut față foarte ușor.

Îți voi arăta pașii pe care trebuie să-i faci pentru a obține o stare de spirit pozitivă. De fiecare dată când această stare ajunge la apogeu, unește-ți degetul mare de cel mijlociu (de la oricare mână dorești) pentru a asocia sentimentul de încredere cu gestul fizic. În timp, acest gest va deveni „butonul” încrederii tale, care îți va permite să ai acces la acest sentiment după bunul plac.

Iată metoda, așa cum am folosit-o eu însumi. Din nou, înainte să faci acest exercițiu, citește toți pașii pe care trebuie să-i parcurgi...

BUTONUL ÎNCREDERII

1. Gândește-te la o situație în care te-ai simțit extem de stăpân pe tine și re trăiește-o în detaliu. (Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de situație, imaginează-ți cum ar arăta viața ta dacă ai fi încrezător în tine: dacă ai avea toată puterea, tăria și încrederea de care ai nevoie.)

2. Pe măsură ce re trăiești această situație, intensifică și culorile imaginii, fă-le mai vii și mai aprinse, iar sunetele și sentimentele mai puternice.
3. În acest moment, unește-ți degetul mare de cel mijlociu de la mâna pe care ai ales-o pentru acest exercițiu.
4. Apoi, apasă-ți cele două degete unul de celălalt și re trăiește sentimentul pozitiv.
5. Repetă pașii 1-4 de mai multe ori, evocând diferite situații pozitive până când simți că este suficient să unești cele două degete ca să te simți pătruns de acele emoții pozitive.
6. Ținând degetele unite, gândește-te la o situație în care ai vrea să te simți mai încrezător în forțele proprii. Imaginează-ți că lucrurile decurg perfect, exact așa cum îți dorești. Trăiește acest moment cu toată ființa ta.

Fă acest exercițiu în fiecare zi. Mintea este foarte sensibilă și, pe măsură ce te vei simți din ce în ce mai stăpân pe tine în acele situații imaginare, acest lucru se va întâmpla și în realitate.

Ori de câte ori simți nevoia să ai acces la sentimentul de încredere în tine, apasă pe butonul încrederii unindu-ți cele două degete și concentrându-te timp de câteva minute asupra acestei stări.

Secretul carismei

Cu toții cunoaștem oameni care au această calitate magică. Când intră într-o încăpere, aceasta se luminează și ne simțim atrași de ei. Poate că nu sunt sufletul petrecerii, dar au un anumit mister care îi învăluie și îi face extrem de atrăgători. Multe dintre vedetele de la Hollywood nu sunt actori străluciți, însă emană din interiorul lor ceva misterios care place multor oameni. Această calitate se cheamă carismă.

Oamenii carismatici se simt bine în pielea lor. Deoarece sunt mulțumiți de ei înșiși, nu caută cu disperare să se facă plăcuți de alții și nici să obțină aprobarea lor. În mod ironic, acesta este și motivul care ne face să fim atrași de ei.

În continuare, îți voi arăta două dintre metodele mele preferate de a-mi porni motorul autoaprecierii, care te vor ajuta să devii mai împăcat cu tine însuși și, implicit, mai carismatic.

OCHII IUBIRII

1. Dacă se poate, închide ochii și gândește-te la o persoană care te iubește sau care te apreciază în mod sincer. Imaginează-ți cum arată și închiuie-ți că se află chiar acum în fața ta.
2. Ieși din corpul tău și pășește în corpul persoanei care te iubește. Privește-te și ascultă-te prin ochii

ei și simte dragostea și sentimentele calde pe care aceasta ți le poartă. Reține fiecare detaliu: ce anume iubește și apreciază la tine? Recunoaște și asumă-ți acele calități excepționale pe care, probabil, nu le-ai observat până acum.

3. Intră la loc în corpul tău și bucură-te pentru câteva clipe de aceste senzații minunate: știi că ești apreciat și iubit așa cum ești.

Dacă vrei să fii și tu o persoană carismatică, următorul exercițiu te va ajuta cel mai mult. Acesta a fost conceput de colegul meu, Michael Breen. Pentru acest exercițiu, vei avea nevoie de o oglindă. Vei asocia omul din oglindă cu toate complimentele care ți-au fost făcute vreodată.

Unul dintre motivele pentru care această metodă dă rezultate este acela că toată lumea primește complimente și laude din când în când. Unele ar putea părea banale: „Știi, arăți foarte bine azi!” sau „Prietenul meu crede că arăți extraordinar!”. Altele pot fi cu adevărat importante: „Ai idee cât de mult te respectă oamenii?” sau „Îți mulțumesc pentru omul care ești și pentru ceea ce faci”.

Aprecierile sincere și pozitive din partea celorlalți, în special cele pe care nu ai fi putut să le conștientizezi în momentul în care ți-au fost făcute deoarece aveai un cu totul alt punct de vedere, pot fi valoroase, dat fiind că te învață să-ți apreciezi mai mult propriile calități și să-ți consolidezi stima de sine.

CE ESTE ÎN REGULĂ CU TINE

1. Stând în fața oglinzii cu ochii închiși, gândește-te la o situație în care ți s-a făcut un compliment de către o persoană pe care o respecți sau în care ai încredere. Retrăiește momentul în detaliu.
2. Retrăind complimentul și sinceritatea persoanei care ți l-a făcut, acordă o atenție deosebită sentimentelor de respect și de încredere pe care i le porți.
3. Când sentimentele ajung la apogeu, deschide ochii și uită-te în oglindă. Încearcă să vezi ce a văzut cealaltă persoană la tine și observă ceea ce simți.
4. Când te simți minunat în sinele tău, unește-ți degetul mare cu cel mijlociu și apasă. Permite sentimentelor de stimă și iubire de sine să se împletească cu acela de încredere, care se află deja acolo.

Amintește-ți să faci aceste exerciții în fiecare zi și să nu te surprindă cât de stăpân pe tine și de carismatic vei deveni. Pe măsură ce încrederea în tine va spori, vei descoperi că începi să faci lucruri la care înainte doar visai!

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională

Ei bine, am ajuns la finalul uneia dintre cele mai importante lecții pe care le vei învăța vreodată. Am văzut cum ne putem schimba stările emoționale prin modificarea posturii, a modului în care vorbim cu noi înșine și a imaginilor pe care le creăm în mintea noastră. Înseamnă oare acest lucru că nu ne vom mai simți niciodată enervați, triști sau temători?

Ei bine, pentru anumiți oameni, acest lucru este uneori valabil. Pentru noi ceilalți, însă, mai există un aspect al vieții noastre emoționale pe care trebuie să-l luăm în considerare.

A lucra cu sentimentele tale înseamnă a-ți folosi la maximum inteligența emoțională. Există o întreagă lume de percepții și de informații care poate fi descoperită prin intermediul emoțiilor.

O emoție se aseamănă cu o persoană care vine și îți bate la ușă pentru a-ți transmite un mesaj. Dacă mesajul este urgent, bate mai tare. Dacă este foarte urgent, bate și mai tare. Dacă nu răspunzi, va bate din ce în ce mai tare până vei deschide ușa, apoi îți transmite mesajul. Dacă înțelegi măcar o parte din el, înseamnă că ai ajuns să cunoști o parte din tine. Te-ai schimbat, iar emoția și-a făcut treaba.

Acest lucru nu înseamnă că toate emoțiile sunt ghiduri infailibile și rapide care te îndeamnă să treci imediat la acțiune, nici vorbă de așa ceva. Însă, pentru

a pătrunde înțelesul emoțiilor noastre, trebuie să lucrăm cu el și trebuie să ne amintim că experimentăm o gamă largă de sentimente – aproape la fel de numeroase ca și gândurile noastre. Unele gânduri sunt banale și lipsite de sens; altele sunt pline de înțeles și merită atenția noastră. La fel se întâmplă și în cazul emoțiilor noastre. Unele sunt banale, altele sunt profunde.

Din păcate, în ultimii 300 de ani, cultura occidentală a subevaluat teribil de mult emoțiile. Majoritatea culturilor occidentale pun mare preț pe suprimarea și ignorarea reacțiilor emoționale. Totuși, a învăța să ne controlăm și să ne înțelegem emoțiile reprezintă o parte importantă din procesul de maturizare, așa cum învățăm să ne folosim mintea pentru a gândi cu claritate sau cum să ne folosim mâinile pentru a scrie, desena sau pentru a întreprinde anumite acțiuni.

În acest moment, probabil că te întrebi cum poți să faci deosebirea între emoțiile care sunt doar reacții la imagini din mintea ta și emoțiile care transmit un mesaj important din care ai de învățat.

Răspunsul este simplu. Dacă o emoție este lipsită de importanță sau nu mai prezintă nici o relevanță pentru tine, ea dispare atunci când schimbi imaginile în mintea ta. Dacă este importantă și are legătură cu o situație reală, curentă, din care trebuie să înveți, aceasta se va întoarce la nesfârșit. În acest caz, când emoția se întoarce, trebuie să o asculți și să înveți de pe urma ei. Cum vei face acest lucru? Îți voi explica în continuare...

Panta negativității

Ultimul exercițiu pe care îl vom face azi este cel mai important din toată cartea și fiecare poate avea de câștigat de pe urma lui. Am început să-l practic începând cu anul 1990 și am observat imediat o schimbare remarcabilă în ceea ce privește încrederea în mine și abilitatea mea de a-mi rezolva problemele și de a-mi atinge scopurile.

Am observat deja că, pe măsură ce repetăm mai mult un model de comportament, cu atât mai puternic devine acesta. Dacă ne complacem să gândim negativ timp de mai mulți ani de zile, acest lucru va deveni un obicei.

Pe parcursul săptămânii, vei întrerupe acest model de comportament. Te vei „abține” de la negativitate și te vei reprograma să gândești pozitiv. Nu te mulțumi doar să citești aceste rânduri. **TRĂIEȘTE-LE PE PARCURSUL URMĂTOARELOR ZILE.** Doar acest exercițiu va rescrie „software-ul” minții tale: este un exercițiu care te va ajuta pentru tot restul vieții.

Iată cum funcționează:

Pe parcursul săptămânii următoare, de fiecare dată când te vei simți supărat în legătură cu **ORICE**, oprește-te din ceea ce faci (de îndată ce acest lucru este posibil) și urmează acești 5 pași simpli...

PANTA NEGATIVITĂȚII

1. Întreabă-te ce anume te supără și observă imaginile, sunetele și cuvintele care îți vin în minte.

Nu uita! Emoțiile tale sunt semnale care îți transmit că trebuie să acorzi atenție sporită unui anumit aspect al vieții tale. Fiecare stare prin care treci este legată de o imagine mentală, de un sunet sau de anumite cuvinte pe care le folosești atunci când vorbești cu tine însuși.

2. Ascultă mesajul sau intenția pozitivă a emoției. Emoțiile negative sunt doar mesageri trimiși de mintea și de corpul tău pentru a te înștiința că e timpul să acorzi atenție unui anumit lucru. De exemplu, dacă simt că mă îngrijorez și mă opresc chiar atunci și analizez sentimentul, îmi vine în minte imaginea unei întâlniri la care trebuie să particip. Mintea mea încearcă să mă avertizeze că există lucruri care ar putea merge prost în cadrul acelei întâlniri și vrea să se asigure că mă duc pregătit.

3. Ia măsuri în funcție de mesaj!

Prin urmare, conform exemplului nostru, aș putea să alcătuiesc o listă cu lucrurile pe care pot să le fac pentru a preîntâmpina eventualele probleme și să iau măsuri pentru a rezolva măcar una dintre ele.

4. Închide mesajul.

Ca atunci când închizi telefonul sau când îți resetezi alarma de incendiu. După ce primesc mesajul de atenționare, decolorez imaginea, o micșorez până când arată ca un timbru și o șterg din minte. Dacă imaginea reapare, înseamnă că trebuie să fii conștient de un alt lucru și trebuie să afli care este acesta.

5. Programează-ți viitorul pe care ți-l dorești.

În încheiere, imaginează-ți că lucrurile decurg așa cum îți dorești. În exemplul meu, îmi reprezintă un film mare și strălucitor al întâlnirii pe care o voi avea și care decurge perfect, apoi îl urmăresc până la finalul fericit.

Testează și tu acum această metodă...

1. Gândește-te la o situație care îți provoacă un sentiment negativ și observă imaginea care îți vine în minte. Uită-te cu atenție la ea și răspunde la următoarele întrebări:

- Este color sau alb-negru?
- Unde apare? În fața ta? În stânga sau în dreapta ta?
- Este mare sau mică?
- Este un film sau o imagine?
- Este o imagine clară sau ștersă?
- Este însoțită de vreun sunet?

2. Acum OPREȘTE-TE!

Toate aceste informații dau forță sentimentului negativ, iar tu nu erai conștient de acest aspect până în urmă cu câteva clipe. Acum, că ești conștient de acesta, ne vom întreba care este intenția sentimentului. Ce mesaj încearcă să-ți transmită emoția?

3. Acum, gândește-te câteva clipe la soluții pentru rezolvarea acestor probleme. Dacă ai timp, poți chiar să ți le notezi. Dacă nu, cere-i subconștientului tău să-ți aducă aminte la următorul moment oportun.

4. Apoi, șterge toate culorile imaginii, micșorează-o și trimite-o la plimbare. Dacă reapare, gândește-te dacă ai uitat să faci ceva și decolorează-o din nou, micșorează-o și șterge-o din minte.

5. În încheiere, gândește-te pentru câteva clipe cum ai vrea să arate viața ta ideală. Cum vrei să te simți? Ce anume ți-ar plăcea să faci? Ce ți-ai dori să ai cel mai mult?

Fiecare obicei pe care îl deprindem ajunge la un moment dat într-un „punct critic”: punctul în care ne este mai ușor să facem exerciții decât să lenevim; punctul în care ne este mai ușor să mâncăm sănătos decât să mâncăm cu grăsimi; punctul în care ne este mai ușor să ne gândim că vom fi bogați decât că vom ajunge săraci.

De fiecare dată când vei practica acest exercițiu, vei avea de câștigat de pe urma lui, dar vei obține cele mai uimitoare rezultate doar dacă vei continua să-l practici și după ce ai ajuns în „punctul critic”. Folosește-l săptămâna viitoare de fiecare dată când experimentezi un sentiment negativ. Prin simpla repetare a acestui exercițiu, te vei reprograma complet pentru a obține succesul. Vei gândi pozitiv, te vei simți mai plin de energie și optimist. Vei privi viața cu mai mult optimism, întrezărind oportunități de a reuși și de a rezolva situații pe care înainte le priveai cu teamă, cu gândul la eșec și la „multe asemenea lucruri”.

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: În următorul capitol, îți voi împărtăși secretele perspectivei pozitive: cum să transformi fiecare problemă într-o ocazie de a învăța, de a te schimba și de a învinge!

ZIUA A TREIA

**FORȚA
PERSPECTIVEI
POZITIVE**

Arta schimbării
perspectivelor

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD
 - Repetă exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
 - Fă următorul exercițiu pentru a-ți crea o stare pozitivă
1. Gândește-te la o situație în care te-ai simțit extraordinar de bine și retrăiește-o în detaliu. (Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de situație, imaginează-ți cât de frumoasă ar fi viața ta dacă ai fi pe deplin încrezător în tine – dacă ai dispune de toată forța și încrederea de care ai nevoie.)
 2. În timp ce te gândești la situația respectivă, fă culorile imaginii mai aprinse și mai intense, sunetele mai tari și sentimentele mai puternice.
 3. În timp ce te lași pătruns de aceste sentimente pozitive, unește-ți degetul mare cu cel mijlociu (de la oricare din cele două mâini) și apasă.
 4. Apasă în continuare și retrăiește acel sentiment pozitiv. Gândește-te la ziua care începe și imaginează-ți că lucrurile decurg perfect, exact așa cum îți dorești. Trăiește-o cu toate simțurile tale și bucură-te de starea de bine.

Felicitări! Tocmai te-ai programat pentru a avea o zi grozavă!

Există o legendă foarte veche despre un fermier care a trăit în China. Într-un an, vremea a fost foarte bună în regiune, iar lanurile sale au crescut înalte și bogate. Când au văzut acest lucru, vecinii săi i-au spus că este un om norocos. Fermierul a răspuns: „Poate”. Apoi, cu o zi înainte să înceapă să-și strângă recolta, o mulțime de cai sălbatici i-au invadat pământurile și i-au distrus lanurile. Văzând aceasta, vecinii săi i-au spus că a avut ghinion. Fermierul a răspuns: „Poate”. A doua zi, fiul fermierului a reușit să prindă cu o funie un cal sălbatic și trei iepe. În timp ce admirau frumusețea cailor, vecinii fermierului i-au spus, din nou, că e un om norocos. Fermierul a răspuns cu același „Poate”. În dimineața următoare, fiul fermierului a vrut să îmblânzească caii și nici nu a apucat bine să se urce pe armăsar, că acesta l-a trântit la pământ, rupându-i un picior. Vecinii l-au ajutat să intre în casă și l-au compătimit pe fermier spunându-i că n-a avut noroc. Fermierul a răspuns: „Poate”. A doua zi, armata împăratului a pătruns în sat și toți tinerii apti de luptă au fost forțați să intre în rândurile sale, deoarece împăratul se pregătea pentru o mare bătălie. Însă fiul fermierului nu a fost luat la luptă, pentru că avea piciorul rupt. Aflând acest lucru, vecinii fermierului i-au spus că este un om norocos. Fermierul a răspuns: „Poate.”

Forța perspectivei pozitive

În urmă cu câțiva ani, l-am întâlnit pe actorul Will Smith la o petrecere. I-am spus că îmi place ce face și că este o sursă pozitivă de inspirație pentru mulți oameni. El s-a oprit, m-a privit, s-a gândit la ce i-am spus și mi-a răspuns:

Nu există vreme urâtă, ci doar haine nepotrivite.

BILLY CONNOLLY

„Mulțumesc. Mulțumesc foarte mult.” Apoi, a continuat: „Dar trebuie să recunosc că mie mi-a fost ușor pentru că sunt negru.”

Când i-am cerut mai multe explicații cu privire la acest punct de vedere extraordinar, mi-a spus că, încă de când era copil, s-a folosit din plin de forța perspectivei. În orice situație, căuta un mod sincer și extrem de selectiv de a gândi, care îl făcea să se simtă optimist și nerăbdător să treacă la acțiune.

Probabil că una dintre cele mai importante idei din această carte este următoarea:

Modul în care trăiești este influențat de perspectiva pe care o ai asupra vieții. În funcție de înțelesul pe care îl dăm fiecărei situații și fiecărui eveniment, vom simți și vom acționa în mod diferit.

Unii oameni reușesc mereu să privească lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă. Ei au abilitatea de a încadra orice situație într-o perspectivă care le permite să o rezolve cu

succes. Ei reușesc să transforme o situație aparent negativă într-una pozitivă. Acești oameni văd întotdeauna partea plină a paharului, indiferent cât de gol îl vedem noi.

În urmă cu ceva vreme, am întâlnit un fost ofițer în Forțele Aeriene Britanice, pe nume John Nichol, care fusese împușcat în misiune în timpul Războiului din Golf. Capturat de către irakieni, John fusese supus unor torturi groaznice. Când l-am întrebat cum a reușit să supraviețuiască acestor chinuri, mi-a explicat punctul său de vedere: *știa că, indiferent ce s-ar fi întâmplat, la un moment dat, torturile și durerea aveau să înceteze. Ori temnicerii săi aveau să se plictisească, ori el avea să leșine.* Deși era conștient că se afla într-o situație cumplită, punctul său de vedere (faptul că știa că această situație va lua sfârșit) a fost cel care i-a dat puterea să treacă peste toate acestea.

Îți poți schimba viața dacă adopți puncte de vedere pozitive, iar lecția de azi te va învăța cum să faci acest lucru.

Mass-media și semnificația

O persoană care comunică extrem de eficient poate reformula aproape orice context privindu-l dintr-o nouă perspectivă sau dându-i o interpretare diferită. De fapt, există atâtea

Nu batem în retragere, pur și simplu avansăm într-o nouă direcție.

Generalul
GEORGE S. PATTON

interpretări în mass-media de astăzi, încât singurul lucru de care poți fi sigur este acela că, dacă nu-ți asumi responsabilitatea pentru propriile puncte de vedere, altcineva o va face în locul tău.

- Agențiile de publicitate primesc o mulțime de bani pentru a pune produsele clienților în cea mai bună lumină posibilă. Ele fac acest lucru promovând ideea că, într-un fel sau altul, produsele lor te vor face mai atrăgător, mai sănătos, mai fericit și mai stilat.
- Departamentele de relații publice se ocupă cu „cosmetizarea” adevărului, astfel încât să prezinte punctul tău de vedere în cea mai bună lumină posibilă.
- Directorii de marketing, politicienii și chiar Biserica au devenit experți în plasarea produselor și serviciilor lor, precum și a punctelor lor de vedere cu privire la cum ar trebui să ne trăim viețile, punându-le într-un context care le fac să pară sofisticate, demne de a fi luate în considerare și de dorit.
- Agențiile de știri ne modelează viziunea asupra lumii prin selectarea știrilor ce urmează a fi prezentate. În loc să ne ajute să ne formăm păreri obiective cu privire la evenimentele care au loc în lume, de cele mai multe ori, mecanismul alegerii știrilor se rezumă la criteriul ratingului.

La fel cum un fotograf îți arată ceea ce este important într-o poză prin lucrurile pe care hotărăște să le includă în cadrul ei, înțelesurile pe care le

atribuim evenimentelor din viața noastră sunt cauzate de acele situații pe care le-am trăit și pe care am ales să le considerăm importante. Interpretarea pe care o dăm fiecărei situații depinde de ceea ce alegem să includem sau să excludem din cadrul perspectivei noastre.

De fapt, totul este relativ. Consideri că o situație este dureroasă pentru că o compari cu alta mai fericită. Unul dintre exemplele mele preferate în acest sens aparține unei studente aflate la colegiu, care le-a scris părinților următoarea scrisoare:

*Indiferent cât de subțire
este felia ta, ea are
întotdeauna două părți.*

BARUCH SPINOZA

Dragi părinți,

Îmi cer scuze că vă scriu atât de târziu, dar instrumentele mele de scris au fost distruse odată cu apartamentul, care a fost mistuit de flăcări într-un incendiu. Am ieșit din spital, iar doctorul mi-a spus că sunt sănătoasă și că voi putea duce o viață normală în continuare. Un tânăr frumos, pe nume Pete, m-a salvat din flăcări și a fost atât de drăguț, încât m-a invitat să împărțim apartamentul lui. Este un om bun, amabil și provine dintr-o familie bună, deci

cred că veți fi bucuroși să aflați că ne-am căsătorit săptămâna trecută. Știu că veți fi și mai fericiți când veți afla că, în curând, veți deveni bunici.

De fapt, n-a existat nici un incendiu, n-am fost spitalizată, nu m-am căsătorit și nu sunt nici însărcinată, dar am picat examenul la biologie și voiam să fiu sigură că, atunci când vă voi da această veste, o veți privi din perspectiva corespunzătoare.

*Cu dragoste,
fica voastră*

Un alt exemplu, mult mai dramatic decât cel precedent, de punere a unei situații în perspectiva corespunzătoare este cel al unui prieten. Timp de luni de zile, prietenul meu s-a tot plâns că îi este teamă că, în curând, va împlini 40 de ani, iar mai tânăra sa prietenă nu vrea să-l ia de bărbat. Oricât de mult am încercat să-l conving de contrariu, el insista asupra „celui mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla”: să ajungă la vârsta de 40 de ani neînsurat.

Într-o zi, am observat că părea mai relaxat și nu se mai plângea din cauza situației în care se afla. Când l-am întrebat ce a produs această schimbare, mi-a răspuns că prietena sa descoperise de curând că avea o tumoră la sân. Deși, în cele din urmă, tumoră s-a dovedit a fi benignă, el și-a dat seama că, în comparație cu perspectiva de a o pierde din cauza cancerului, faptul că încă nu era însurat cu ea era doar un neajuns minor.

Nu uita! Avantajul de a putea să hotărăști modul în care pui lucrurile în perspectivă este cel care îți va oferi mai multe soluții. Mai multe soluții ne oferă o flexibilitate mai mare în gândire și, așa cum vei vedea în câteva clipe, o flexibilitate mai mare în gândire conduce către o abilitate crescută de a influența rezultatul oricărei situații.

Flexibilitatea înseamnă putere

În urmă cu mulți ani de zile, elicele navelor erau fixate cu buloane de metal. Explicația era aceea că, fiind făcute din cele mai rezistente materiale, acestea aveau să fie mai durabile și mai sigure. Din păcate, buloanele erau atât de rigide, încât, dacă se loveau de un obiect dur, se distrugau. În prezent, elicele se fixează cu ajutorul manșoanelor flexibile de cauciuc:

deși, aparent, sunt mai puțin rezistente decât omoloagele lor din metal, acestea sunt mai durabile și mai sigure datorită flexibilității lor.

*Cel care stabilește
agenda controlează
rezultatul dezbaterii.*

NOAM CHOMSKY

În mod similar, cercetătorii din domeniul destul de noi științe a ciberneticii au descoperit că persoana cea mai puternică dintr-un grup dat este, fără excepție, și cea mai flexibilă în gândire. Individul care deține cele mai multe puncte de vedere are și cele mai multe soluții și, prin urmare, cea mai mare șansă de a controla rezultatul oricărei situații date.

Arta de a-ți schimba perspectiva negativă asupra lumii într-una optimistă nu constă în ignorarea problemelor, ci în faptul de a deține suficientă flexibilitate în gândire pentru a alege un punct de vedere care să fie în avantajul, și nu în detrimentul tău. Când lucrez cu copii care trebuie să treacă printr-o intervenție chirurgicală, îi învăț să privească totul ca pe un joc; pe adulți, îi învăț să-și transforme teama în nerăbdare, iar amânarea recompensei în „momentul perfect ales de univers“.

Nu există „eșec“

Una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat de la oamenii de succes cu care am lucrat de-a lungul anilor a fost acela că „eșecul“ este o atitudine, nu un rezultat. Cu alte cuvinte, n-are nici o legătură cu rezultatele la care ajungi, ci cu perspectiva din care privești lucrurile.

De exemplu, după ce încercase de 700 de ori fără succes să inventeze becul, Thomas Edison a fost întrebat de un reporter de la *New York Times* cum se simte un om care a eșuat de 700 de ori.

Marele inventator i-a răspuns printr-un exemplu clasic de perspectivă optimistă:

„Nu am eșuat de 700 de ori. N-am eșuat nici măcar o singură dată. Am reușit să demonstrez că cele 700 de metode nu funcționează. Când

voi elimina toate metodele care nu funcționează, o voi descoperi pe cea care va funcționa.

Au urmat mii de dovezi încununante de succes că metodele nu erau cele bune, însă, în final, Edison a găsit „metoda care va da rezultate“ și, odată cu ea, a „iluminat“ lumea.

Mai presus de orice, Edison reușise să pună o anumită provocare într-o perspectivă care l-a ajutat să-și mențină motivația. Era suficient de flexibil în gândire pentru a-și îngădui mai multe opțiuni. Iar tu poți să faci același lucru pentru tine.

Următorul exercițiu te va ajuta să aplici puterea perspectivei în viața ta:

JOCUL PERSPECTIVELOR

1. Gândește-te la un scop/proiect pe care l-ai dus până la capăt în trecut. Ce perspectivă și cunoștințe ai folosit pentru a-ți păstra motivația și pentru a lucra în continuare la acel proiect/scop?

Exemple:

„Șeful meu ne-a menținut motivați să lucrăm din greu la un proiect arătându-ne că o facem în folosul comunității.“

„L-am convins pe fiul meu să-și facă temele acordându-i mai multă libertate acasă dacă la școală obține rezultate bune.”

2. Gândește-te la un scop/proiect la care lucrezi în prezent sau la care ți-ai dori să lucrezi pe viitor.
3. Gândește-te la câteva perspective pe care le-ai putea avea cu privire la un scop/proiect ce ți-ar reduce din interesul de a te implica și de a-l duce la bun sfârșit.

Exemple:

„Acest proiect este sortit eșecului.”

„Chiar dacă va funcționa, n-o să iasă nimic bun din el.”

„Acesta este doar un alt capriciu al șefilor.”

4. Gândește-te la câteva perspective pe care le-ai putea avea cu privire la un scop/proiect ce ți-ar trezi interesul de a te implica și de a-l duce la bun sfârșit.

Exemple:

„Cel care moare și lasă în urma sa un număr mare de prieteni câștigă.”

„Indiferent de rezultate, va fi meritat osteneala.”

„Universul își dorește ca eu să reușesc.”

O chestiune de perspectivă

Una dintre cele mai puternice arme pe care le folosim în fiecare zi pentru a obține perspective diferite este, în același timp, și una foarte simplă: întrebările.

De întrebările pe care le punem depind acuratețea percepțiilor noastre, precum și succesele, plăcerea, furia, bucuria sau mirarea de care avem parte în fiecare zi. Unii oameni pe care i-am întâlnit sau cu care am lucrat nu mai pot ieși dintr-o anumită situație sau suferă din cauză că își pun mereu aceleași întrebări cu nuanțe negative.

Să luăm de exemplu întrebarea: „De ce nu pot să rezolv această situație?”. Ea presupune că: a) trebuie făcut ceva pentru a rezolva situația și b) tu nu poți să o rezolvi.

Ca să înțelegi întrebarea, mintea ta începe să caute în mod automat toate motivele pentru care „tu nu poți face acel lucru”, indiferent de ce soluții găsești la problema respectivă. Indiferent de răspunsurile pe care le găsești, tu accepți premisa majoră a întrebării.

În mod alternativ, închipuie-ți că te întrebi: „Cum să rezolv acest lucru în cel mai ușor mod cu putință?”. Această întrebare presupune că: a) această situație are rezolvare, b) există mai multe căi prin care ai putea să o rezolvi și c) poate fi rezolvată într-un mod simplu. Aceste presupuneri sau supoziții funcționează ca o busolă care caută soluții pentru rezolvarea problemei.

Întrebările te ajută să te concentrezi asupra esenței problemelor și vei avea doar de câștigat de pe urma concentrării. Dacă standardul tău de viață este unul

scăzut, analizează-ți întrebările pe care ți le pui și gândește-te cum să le reformulezi pentru a vedea lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă.

Iată câteva exemple de întrebări pe care ți le pui în mod obișnuit, dar care nu te ajută cu nimic:

- De ce toate astea mi se întâmplă numai mie?
- De ce nu mă plac?
- De ce nu pot să slăbesc?

Acum, pune-ți o altă întrebare:

Cum pot să-mi pun această problemă, astfel încât să mă îndrept către o direcție pozitivă?

Hai să învățăm cum ne pot ajuta aceste întrebări. Începe prin a-ți pune întrebări care pleacă de la o premisă pozitivă, precum:

- Care este cea mai elegantă metodă de a rezolva această problemă?
- La câte metode de rezolvare a acestei probleme mă pot gândi?
- Care este cea mai ușoară metodă de a mă opri din...?

Aceste întrebări îți vor determina creierul să caute informații noi și să te plaseze într-o stare de spirit nouă și energică. Dacă nu ești mulțumit de răspuns, schimbă întrebarea sau continuă să întrebi până când primești răspunsul care te mulțumește. Creierul tău va continua să caute pentru tine până când va găsi un răspuns satisfăcător.

Contribuția lui Byron Katie la crearea perspectivei pozitive

Adeseori, ființele umane nu găsesc soluții la problemele lor din cauza lipsei de flexibilitate emoțională. Punându-le întrebări care îi determină să vadă situația dintr-o nouă perspectivă, am reușit să „vindec” în câteva minute oameni de emoții dureroase acumulate de-a lungul mai multor ani de zile.

Byron Katie, autoarea minunatei cărți *Loving What Is*¹, se folosește de o serie de întrebări extrem de eficiente pentru a-i ajuta pe oameni să se elibereze foarte ușor de sentimentele de furie, frustrare și teamă. Ea începe prin a-i întreba dacă există vreo persoană pe care aceștia o judecă aspru (o persoană pe care nu au iertat-o încă pentru ceva ce le-a făcut în trecut) și le cere detalii: Ce-ai vrea să schimbi la acea persoană? Ce-ar trebui sau nu ar trebui să facă? De ce ai nevoie de la ea pentru a fi fericit?

După ce a aflat punctul de vedere care cauzează resentimentul, ea pune patru întrebări simple:

1. Este acest lucru adevărat?

Atunci când oamenii sunt întrebați dacă punctul lor de vedere este real, răspunsul lor este, adeseori, un „da” hotărât. Totuși, pentru a afla mai multe detalii, Byron le pune următoarea întrebare:

¹ *Iubește ceea ce este. Patru întrebări care îți schimbă viața*, Elena Francisc Publishing, 2010 (n. red.)

2. Știi *cu adevărat* că punctul tău de vedere este real?

Mulți oameni sunt surprinși că nu pot fi siguri de acest lucru. Punctul lor de vedere începe deja să se clatine.

3. Cum reacționezi atunci când îți dai seama că ai creat/ți-ai spus singur această poveste?

Această întrebare te ajută să realizezi consecințele negative, stresul și supărarea pe care modul tău de a gândi ți le provoacă. Devine imediat evident că faptul de a continua să privești lucrurile din acest punct de vedere este neproductiv, în cel mai bun caz, și extrem de dăunător, în cel mai rău.

4. Ce fel de om ai fi fără această părere/poveste?

Pentru a răspunde sincer la această întrebare, trebuie să renunți la limitările impuse de perspectiva negativă în care te-ai înscris inițial. Când vei face acest lucru, vei fi mai fericit.

Când ajung în acest punct, mulți oameni sunt pregătiți să se elibereze de povara supărării și să îmbrățișeze un mod de gândire pozitiv. Poți repeta acest exercițiu de fiecare dată când dorești să te eliberezi de un punct de vedere care te limitează.

Întrebări care implică posibilitatea

Diferența dintre Einstein și celelalte minți luminate care au trăit în aceeași epocă a fost aceea că el punea întrebări mai istețe. Genul de întrebări la care Einstein excela erau cele pe care eu le numesc „întrebări care implică posibilitatea”. Aceste întrebări pun accent pe un lucru posibil care nu a fost luat în considerare de o persoană până în acel moment.

Gândește-te la o situație despre care ai crezut că e fără ieșire și pune-ți următoarele întrebări care implică posibilitatea:

- Ce s-ar întâmpla dacă această problemă n-ar mai exista?
- Ce-ar trebui să se întâmple ca lucrurile să meargă bine?
- Dacă aș ști că există o soluție simplă pentru această situație, care ar fi aceea?
- Ce altă soluție nu am luat în considerare?
- Dacă aș face o descoperire uimitoare în acest domeniu, care ar fi aceea?

Nu uita regula de aur:

Întotdeauna ai mai mult de câștigat dacă te concentrezi asupra problemelor pe care le ai de rezolvat.

Prin urmare, este extrem de important să te concentrezi asupra reușitelor tale, mici sau mari, asupra a ceea ce este sănătos și plăcut în jurul tău.

Întrebări care îți vor permite să privești lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă

Această tehnică te va ajuta să privești orice situație care se ivește în viața ta dintr-o perspectivă pozitivă, începând chiar din acest moment. Eu îmi pun aceste întrebări în fiecare dimineață, știind că mă determină să intru într-o stare de spirit pozitivă pentru a răspunde la ele. Cu cât răspunzi mai detaliat, cu atât starea ta de spirit va fi mai bună!

- Cine și ce anume mă face să mă simt cel mai fericit om?
- Cine și ce anume mă face să mă simt cel mai iubit om?
- Cine și ce anume mă face să mă simt cel mai împlinit om?
- Cine și ce anume îmi provoacă cea mai mare plăcere?
- Cine și ce anume mă motivează cel mai mult?

În timp ce răspund la fiecare întrebare, îmi creez o imagine vie a gândurilor care îmi vin în minte și o amplific. De exemplu, dacă mă gândesc la ce mă face să mă simt cu adevărat fericit, intensific culorile imaginii care îmi vine în minte, precum și sunetele sau sentimentele care o însoțesc. Când termin de răspuns la toate aceste întrebări, perspectiva mea asupra lucrurilor se schimbă complet în mai bine și sunt pregătit să încep o nouă zi.

O nouă perspectivă asupra relațiilor interpersonale

Secretul de a te înțelege bine cu ceilalți este acela de a fi în stare să privești lumea prin ochii lor sau, cum ar spune un proverb amerindian, „să mergi o milă încălțat în mocasinii lor”.

Forța perspectivei l-a ajutat pe marele lider al Indiei, Ghandi, să devină un negociator legendar. Faptul că putea să privească o situație din mai multe perspective i-a oferit flexibilitate în gândire și în acțiuni, ceea ce l-a ajutat să devină un negociator redutabil. Se spune că el ar fi provocat prăbușirea Imperiului Britanic pentru că era suficient de flexibil în gândire încât să privească lucrurile din perspectiva adversarilor săi. În timpul negocierilor cu privire la viitorul Indiei, el a luat în considerare toate punctele de vedere, închipuindu-se chiar cum stă în spatele sau pe scaunele partenerilor săi de discuții și simțind „că știe ce gândesc aceștia”. Deoarece își acordase timp să se pregătească minuțios pentru negocieri, el a părut să aibă răspuns pentru fiecare argument și întrebare pe care partenerii săi de negocieri le-au ridicat, chiar înainte de începerea discuțiilor.

Din proprie experiență, îți pot spune că, atunci când încerci să privești o situație din punctul de vedere al altora, este important să ții cont de un singur lucru:

Oamenii întreprind o acțiune pentru a-și îndeplini un scop sau pentru a-și satisface o nevoie.

Îmi place să cred că, în spatele acțiunilor lor, oamenii au intenții bune, chiar și atunci când adoptă o poziție care este în detrimentul sau împotriva intereselor noastre. Când mă lovesc de o astfel de situație, mă întreb adeseori: „Ce intenție bună se află în spatele acestui comportament?”. Acest lucru mă ajută să privesc o situație din perspective diferite.

Dacă în prezent te afli într-un conflict cu una sau mai multe persoane, fă acest exercițiu simplu și vezi dacă te ajută:

Cum să privești o relație din mai multe puncte de vedere

1. Gândește-te la o situație în care ai avut o discuție mai aprinsă cu o anumită persoană. Retrăiește acea situație sau imaginează-ți că acea persoană se află chiar acum în fața ta. Acordă atenție fiecărui detaliu, fiecărui dialog pe care îl porți cu tine însuți și fiecărei emoții prin care treci. Acum, imaginează-ți că ieși din corpul tău, plutești deasupra lui și te eliberezi de acele emoții.
2. Apoi, intră în corpul celeilalte persoane. Dacă vrei, îți poți imagina că îi așezi capul peste al tău, așa cum ți-ai așeza un coif. Privește lucrurile din perspectiva ei și privește-te prin ochii ei. Ce-și spune cu privire la situația în care se află? Cum

te simți în „pielea” ei? Acum, ieși din corpul ei și eliberează-te de acele sentimente.

3. Pe urmă, gândește-te la o persoană pe care o admiri pentru inteligența și înțelepciunea ei. Poate fi un prieten, un mentor sau chiar un personaj de poveste. Intră în pielea ei și imaginează-ți că urmărește discuția aprinsă dintre tine și cealaltă persoană. Cum ar percepe această situație în calitate de observator neutru? Mută-te într-o poziție din care te poți privi atât pe tine, cât și pe cel cu care porți discuția aprinsă. Observă ce se întâmplă cu „oamenii aceia de-acolo”. Ce fac? Ce își spun? Ce înțelegi în plus acum, că privești situația prin ochii mentorului tău înțelept? Ce sfat îți oferă acesta?
4. În încheiere, intră înapoi în corpul tău împreună cu informațiile pe care le-ai aflat între timp. Privește persoana cu care ai purtat discuția aprinsă din noile perspective și alege să faci sau să spui un lucru care va duce la soluționarea conflictului dintre voi.

Puterea convingerilor

Cel mai important sistem de referință la care ne raportăm pentru a ne forma punctele de vedere este felul în care alegem să ne percepem pe noi înșine și lumea în

care trăim. De-a lungul anilor, am văzut adeseori cum o singură convingere face deosebirea între muncitorii obișnuiți și șefi de companii, între succes și eșec, între campionii mondiali și ceilalți competitori. Convingerile noastre determină nivelul nostru de inteligență, fericirea noastră, calitatea relațiilor pe care le avem, precum și sănătatea și succesul de care ne bucurăm în viață.

În multe privințe, convingerile noastre ne influențează într-o mai mare măsură viețile decât adevărul obiectiv. De exemplu, nu contează cât de departe călătorești pe această planetă: nu vei cădea niciodată de pe ea. Dar, timp de mii de ani, din cauză că exista convingerea că pământul este plat, oamenii nu îndrăzneau să călătorească dincolo de linia orizontului. Însă un om care a avut o viziune diferită asupra lucrurilor a schimbat pentru totdeauna convingerile unei lumi întregi.

Convingerile reprezintă ferestrele prin care privim lumea. Dacă „ferestrele convingerilor” tale sunt acoperite de prea multe idei negative (precum „lumea este un loc periculos” sau „nu poți să ai încredere în oameni”), vei vedea o lume plină de pericole și de oameni în care nu poți avea încredere. Dacă înlocuiești convingerile tale negative cu unele pozitive, cum ar fi „lumea este un loc prietenos” sau „pot să am încredere în mine”, vei trăi într-o lume prietenoasă, în care poți face alegeri înțelepte cu privire la fiecare aspect al vieții tale.

Legendarul psiholog Abraham Maslow a istorisit această poveste despre puterea convingerilor:

Un pacient nu avea nici un pic de respect față de el pentru că se credea cadavru, iar psihiatrul lui a petrecut multe ședințe cu el încercând să-l convingă de contrariu.

Într-o zi, psihiatrul l-a întrebat pe pacientul său dacă, de fapt, cadavrele sângerează. Pacientul a răspuns hotărât:

– Cadavrele nu sângerează. Toate funcțiile organismului lor au încetat.

Apoi, psihiatrul l-a convins pe pacientul său să facă un experiment împreună, în cadrul căruia avea să-i înțepe mâna cu un ac să vadă dacă sângerează. Așa cum era de așteptat, când acul i-a pătruns în piele, a început să sângereze.

Privind uimit picăturile de sânge, pacientul a îngăimat:

– Măi, să fie! Cadavrele chiar sângerează.

Convingerile tale îți determină deciziile, stările emoționale și, în cele din urmă, direcția către care te îndrepti în viață. Ele controlează fiecare aspect al vieții tale. În același mod în care un videoproiector redă imaginile de pe o rolă de film pe un ecran, percepțiile tale asupra lumii reprezintă o manifestare a convingerilor tale.

Dacă te întrebi care sunt convingerile tale, gândește-te ce simți cu privire la viața pe care o trăiești. Simți că deții controlul asupra diferitelor ei aspecte? Poți să privești lucrurile din mai multe perspective? Te simți adeseori extrem de fericit?

Dacă nu este așa, partea finală a lecției de azi te va ajuta extrem de mult.

Cele mai importante 7 convingeri ale oamenilor de succes

De-a lungul anilor, am avut ocazia să învăț de la mulți oameni cu care am lucrat și care sunt considerați aproape în mod unanim genii în cultura noastră. Aceștia sunt persoane remarcabile din domeniul artelor, al afacerilor, al sportului etc. În urma discuțiilor pe care le-am purtat cu ei, am descoperit care sunt cele mai importante 7 perspective de succes ale acestor persoane fericite și sănătoase, care au excelat în domeniile lor.

Nu uita! Convingerea nu este altceva decât un punct de vedere: o fereastră prin care privim lumea. Când alegi să privești lucrurile prin fereastra acestor perspective pozitive, îți vei forma un punct de vedere mai amplu și vei începe să observi imediat rezultatele. Nu te gândi dacă acestea sunt adevărate sau nu: imaginează-ți doar cum va arăta viața ta dacă ai ști acest lucru...

1. Tu ești expertul în ceea ce te privește

Există o legendă sufistă despre un bărbat care își căuta cheile pe aleea din fața casei sale, luminată de felinare. Vecinii i s-au alăturat și l-au ajutat să-și caute cheile până când, într-un final, unul dintre ei l-a întrebat:

– Unde ți-ai pierdut cheile?

Bărbatul a răspuns:

– În casă.

Uimit de răspunsul lui, vecinul l-a întrebat:

– Atunci de ce le cauți afară?

Bărbatul a replicat:

– Pentru că afară este mai multă lumină.

Este simplu: nimeni nu te cunoaște mai bine decât tu însuși. Chiar dacă ți-ai petrecut viața căutând răspunsuri în afara ta, odată ce începi să cauți înăuntrul tău, răspunsurile corecte la întrebările vieții vor începe să se arate unul câte unul, din ce în ce mai des.

2. Nu te-ai „defectat”; nu ai nevoie de „reparații”

În secolul al XIX-lea, concepția conform căreia oamenii erau „defecți” luase amploare în comunitatea din ce în ce mai mare a psihiatrilor. Aceasta avea să devină o concepție de referință timp de peste o sută de ani. Genii ca Richard Blander și psihologi moderni conduși de reformatori precum Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi văd lucrurile în mod diferit. Psihologia pozitivă, un nou

domeniu de studiu, pornește de la premisa că, dacă ne dorim să vedem din ce în ce mai mulți oameni sănătoși din punct de vedere mintal, trebuie să-i studiem pe cei care sunt sănătoși, nu pe cei care sunt bolnavi.

De-a lungul anilor în care am lucrat cu oameni din diferite categorii sociale, am aflat că, în spatele acțiunilor lor, se ascund intenții bune, chiar dacă motivul ar putea părea nepotrivit celorlalți. Orice comportament disfuncțional are la bază o intenție pozitivă sau a servit cândva unui scop care nu mai este de actualitate.

De exemplu, să luăm în considerare o persoană căreia îi este teamă să zboare cu avionul. Cauzele pot fi multiple, dar dacă presupunem că această fobie are la bază o intenție pozitivă, știm că aceasta se rezumă la dorința persoanei respective de a se afla în siguranță. Când subconștientul tău găsește alte căi de a te face să te simți în siguranță, fobia însăși își pierde necesitatea.

Acesta este și motivul pentru care, în prezent, prin tehnici psihologice moderne, fobiile de care oamenii au suferit o viață întreagă pot fi vindecate în doar câteva minute.

3. Ai deja toate resursele necesare pentru a reuși

Ai încredere în tine că îți poți lega șireturile sau că te poți duce la piață să faci cumpărături? Atunci înseamnă că ai resurse de încredere în interiorul tău. Prin urmare, ai încredere în tine că poți să vorbești în public, să abordezi o persoană care îți place sau să faci orice altceva îți dorești.

Ai simțit vreodată iubire în sufletul tău pentru un părinte, pentru un copil sau pentru vreun animal de companie? Înseamnă că poți să fii mai iubitor cu partenerul tău, cu familia ta sau chiar cu tine însuși.

Singura deosebire dintre tine și oamenii de geniu este că tu nu ai învățat încă să ai acces la resurse la momentul potrivit. Această carte te va învăța cum să faci acest lucru!

4. Poți atinge orice scop dacă împarți sarcina pe care o ai de îndeplinit în părți suficient de mici

În urmă cu câțiva ani, un bărbat a reușit să mănânce un avion, timp de mai multe luni, împărțindu-l în bucățele. Deși nu vă recomand absolut deloc să repetați gestul lui, vă pot spune cu certitudine că orice abilitate poate fi învățată și orice problemă poate fi rezolvată dacă este împărțită în bucăți suficient de mici.

Atunci când îți antrenezi mintea să privească sarcinile majore în termeni simpli, acestea devin mult mai ușor de îndeplinit. De altfel, deja facem acest lucru în mod firesc. De exemplu, când vrei să reții un număr de telefon, îl împarți în grupuri de cifre; dacă vrei să-ți cumperi un obiect costisitor, cum ar fi o casă sau o mașină, plătești în rate mici pe care ți le poți permite.

Ideea este următoarea:

Dacă vrei să dărâmi zidul care se află între tine și viața pe care dorești s-o trăiești, cel mai bine este s-o faci cărămidă cu cărămidă!

5. Dacă metoda ta nu dă rezultate, încearcă altceva

În bestsellerul *Who Moved My Cheese?*¹, Spencer Johnson atrage atenția asupra deosebirii dintre oameni și șoareci. Dacă șoarecii descoperă că o metodă nu dă rezultate, încearcă o alta; dacă oamenii descoperă că o metodă nu dă rezultate, caută pe cineva pe care să dea vina.

Aud adeseori oameni care nu găsesc o soluție pentru o anumită situație spunând: „Dar întotdeauna am făcut la fel” sau „Nu sunt genul acela de persoană”. Adevărul este că tot ceea ce ne vine să facem în mod natural este mai degrabă rodul obișnuinței (așa suntem programați să procedăm) decât al potențialului nostru. Dacă vrei să obții rezultate diferite, ieși din zona ta de confort și acționează în mod diferit.

6. Nu există eșec, ci doar feedback

Când ai un eșec? Atunci când te hotărăști să nu mai înveți. Până atunci, fiecare răspuns pe care îl primești este o sursă valoroasă de informații ce te ajută să-ți dai seama dacă acțiunile pe care le întreprinzi te apropie sau te îndepărtează de țelurile tale. În mod similar, un avion se află în 90% din timp în afara rutei sale și pilotul modifică în mod constant cursul pentru a ajunge la destinație.

De fapt, oamenii de succes recunosc că succesul apare atunci când au terminat cu eșecurile. Din experiența

mea, oamenii care „au reușit” au un singur lucru în comun: au făcut mai multe greșeli decât ceilalți. Fiecare eșec sau greșală este o ocazie mascată de a învăța.

„Eșecul” este o parte necesară din procesul de învățare, și nu sfârșitul acestuia. În realitate, oamenii nu fac greșeli: strategiile, tacticile și planurile lor eșuează. Ce faci atunci când strategiile, tacticile sau planurile tale nu conduc către rezultatele dorite de tine? Le schimbi până când le găsești pe cele care dau rezultatele cele mai bune!

Vreți să vă dau o rețetă a succesului? Este una foarte simplă: dublează-ți rata eșecurilor.

THOMAS J. WATSON,
fondator IBM

Teama de eșec reprezintă un factor demotivant puternic, care își pierde din impactul pe care îl are asupra noastră dacă îi diminuăm încărcătura emoțională. În această săptămână, alege o parte din viața ta în care întâmpini dificultăți și oferă-ți permisiunea să „greșești” de cel puțin zece ori. Va trebui să-ți găsești propria definiție a eșecului: dacă lucrezi în vânzări, aceasta înseamnă să întâmpini cel puțin zece refuzuri; dacă ești scriitor, dă-ți voie să scrii cel puțin zece pagini mizerabile.

Reușita este întotdeauna mai dulce când presupune un pic de efort pentru a ajunge la ea. De îndată ce vei realiza că eșecul nu reprezintă un sfârșit, ci mai degrabă o piatră de încercare care îți va produce ocazional frustrări, acesta își va pierde din încărcătura negativă,

¹ *Cine mi-a luat cașcavalul?*, Curtea Veche Publishing, 2009 (n. red.)

Am învățat mai mult din eșecurile mele decât din reușitele mele.

RICHARD BRANSON

devenind un tovarăș important, care te va însoți pe drumul tău către fericire, succes și bunăstare.

7. Ți crezi viitorul chiar ACUM

Când am o ședință particulară cu unul dintre pacienții mei și lucrez cu el la atingerea scopurilor sale, îl întreb adeseori: „Dacă vei continua să procedezi astfel, ți vei atinge scopul?”

Spre surprinderea mea, ei cunosc deja răspunsul la această întrebare și-mi răspund adeseori prin „nu”.

Una dintre cele mai importante deosebiri între oamenii care reușesc și cei care răzbat cu greu în viață este modul în care aleg să-și construiască viitorul: privind spre trecut sau către prezent. Dacă privești în mod constant spre trecut, vei simți întotdeauna că istoria se repetă; dacă privești către prezent, vei găsi mereu modalități noi de a-ți mări șansele de reușită.

Indiferent de cât de greu ai răzbătut în trecut, fiecare clipă a zilei ți va oferi șansa de a face noi alegeri și de a crea rezultate noi.

Noul generator de convingeri

Aș vrea să încheiem ziua de azi cu un exercițiu simplu de imaginație, care ți va permite să-ți

obișnuiești subconștientul să adopte mai ușor perspective noi.

Alege una dintre cele șapte convingeri pe care tocmai le-ai citit și despre care crezi că te va ajuta să-ți schimbi cu adevărat felul în care trăiești...

1. Oprește-te pentru o clipă și închipuie-ți că în fața ta se află un alt „eu”. Este un „eu” care deține deja acea convingere pe care ți dorești să o posezi și tu la rândul tău. Poate că ai convingerea că ești încrezător, motivat, că meriți să fii iubit și că vibrezi de energie și de fericire.
2. Acum imaginează-ți ce are de câștigat celălalt „eu” dacă posedă acea convingere. Se simte motivat? Încrezător? Puternic? Un om de succes?
3. Imaginează-ți că acel eu ți demonstrează la nesfârșit avantajele deținerii unei astfel de convingeri. Cum se comportă? Cum își vorbește? Ce ton folosește atunci când vorbește cu el însuși? Ce postură are? Cum merge?
4. Dacă acesta nu este așa cum ți dorești, fă schimbările care te fac să te simți mai fericit. Dă-i voie intuiției tale să te ghideze!

5. Atunci când ești mulțumit de celălalt „eu”, intră în corpul lui. Preia perspectiva și comportamentul său.
6. Acum, gândește-te la o situație pe care ai vrea s-o privești din noua perspectivă. Gândește-te bine ce înseamnă să deții noua perspectivă și ce te poate ajuta aceasta să obții în viață. În ce fel se vor îmbunătăți lucrurile?
7. În următoarele săptămâni, poartă-te ca și când noua ta perspectivă ar fi adevărată. Chiar dacă te simți de parcă ai fi inventat-o, aceasta va transmite creierului tău mesajul de a pune în funcțiune noul „software” al acestei perspective pozitive.

Când vei culege roadele folosirii perspectivei pozitive, fiecare zi din viața ta va fi una fericită!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: Peste doar 24 de ore, vom ajunge la mijlocul călătoriei noastre de 7 zile și vei afla secretul care te va ajuta să-ți transformi visele în realitate...

ZIUA A PATRA

Stabilirea visului

Descoperă ce îți dorești
cu adevărat și transformă-ți
visele în realitate

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD.
 - Recapitulează exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
 - Folosește puterea perspectivei, adresându-ți întrebările din ziua a treia:
1. Cine sau ce te face cel mai fericit? Răspunzând la întrebare, te vei simți inevitabil mai fericit. Acum, să amplificăm această senzație – mărește imaginile, luminează-le și scoate-le în evidență, amplifică sunetele și intensifică sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții și dă-le o culoare. Acum, mișcă acea culoare și emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp...
 2. Cine sau ce te face să te simți cel mai iubit? Să amplificăm din nou acel sentiment – mărește imaginile, luminează-le și scoate-le în evidență, amplifică sunetele și intensifică sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții și dă-le o culoare. Acum, mișcă acea culoare și emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp...

3. Cine sau ce te face să te simți cel mai bogat? Amplifică sentimentul de bogăție – mărește imaginile, luminează-le și scoate-le în evidență, amplifică sunetele și intensifică sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții și dă-le o culoare. Acum mișcă acea culoare și emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp...
4. Cine sau ce te face să te simți plin de pasiune? Din nou, amplifică sentimentele mărinind imaginile, luminându-le și evidențiindu-le, amplificând sunetele și intensificând sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții și dă-le o culoare. Acum, mișcă acea culoare și emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp...
5. Cine sau ce te face să te simți puternic? Poți amplifica aceste sentimente mărinind imaginile, luminându-le și evidențiindu-le, amplificând sunetele și intensificând sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții și dă-le o culoare. Acum, mișcă acea culoare și emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp...
6. În timp ce te simți atât de bine, gândește-te la ziua ce începe, simte și imaginează-ți că lucrurile

merg perfect, așa cum vrei tu. Vezi ceea ce vei vedea, ascultă ceea ce vei auzi și simte ce bine este. Respectând zilnic ritualul de creare a unei stări minunate, efectul cumulativ va fi puternic. Vei începe în curând să trăiești viața într-un alt mod. În loc să manipulezi lumea pentru a te simți bine, poți începe fiecare zi simțindu-te așa cum vrei.

Bravo! Te-ai programat din nou să ai
o zi minunată!

Un bărbat se plimba pe plajă reflectând la viața sa. Își dorise mereu să schimbe ceva, dar oricât ar fi încercat, simțea că merge contra vântului.

Dintr-odată, omul a auzit un scrâșnet și s-a uitat la picioarele sale. Cât vedeai cu ochii, mii de steluțe de mare fuseseră aduse de valurile oceanului și de marea pe țărm.

Bărbatul a mers mai departe, gândindu-se în sinea lui la cruzimea aparentă a oceanului. Până la urmă, steluțele acelea nu făcuseră nimic rău! Cu toate acestea, până la sfârșitul zilei, aveau să moară, eșuate pe țărm și lăsate să piară.

După o vreme, bărbatul s-a întâlnit cu o bătrână care stătea pe malul oceanului și arunca înapoi în apă steluțele de pe țărm.

Când a întrebat-o ce face, ea i-a spus că și-a dorit mereu să schimbe ceva și s-a hotărât că azi era o zi potrivită ca să înceapă.

Bărbatul s-a uitat apoi la miile și miile de steluțe de mare pe moarte, împrăștiate de-a lungul coastei, și-a spus: „La fiecare steluță pe care o arunci înapoi în ocean, alte trei eșuează pe țărm! Cum e posibil să schimbi ceva?”

Femeia se gândi o clipă, apoi ridică o altă stea de mare și o aruncă în apă. „Pentru această steluță de mare am schimbat ceva”, spuse ea, și îi arată cel mai frumos zâmbet pe care bărbatul îl văzuse vreodată.

Obiectivul de a stabili obiective

Sunt sigur că ai auzit de importanța obiectivelor, așa că, la prima vedere, ceea ce îți voi împărtăși astăzi îți va părea cunoscut. Probabil că ți-ai stabilit obiective în trecut și te-ai entuziasmat în legătură cu atingerea lor, însă ai descoperit că motivația ta scade când ceea ce ai inițiat nu s-a împlinit. Sau poate că ai obținut ceea ce credeai că voiai atunci, dar pe urmă ai descoperit că nu îți doreai acel lucru și ajungeai să te întrebi dacă asta era tot.

Nu te lăsa păcălit sau tentat să sari peste acest capitol – azi va fi diferit. Diferența crucială este că, de data aceasta, vei plasa obiectivele în locul potrivit – drept factori decisivi pentru o viață mai bună.

Azi vei învăța un nou mod de gândire cu privire la ceea ce îți dorești în viață. Obiectivele sunt de fapt partea CEA MAI PUȚIN importantă în procesul de

trei pași pe care îl vei învăța. Folosind tehnicile extraordinare din lecția de azi, te vom ajuta să preiei controlul asupra vieții tale și să o conduci în direcția dorită.

Până la sfârșitul lecției de azi, nu vei avea doar o viziune mai clară a ceea ce vrei, ci vei și începe să îți programezi obiectivele și visele direct în subconștient. Astfel, le vei putea îndeplini mai ușor decât înainte.

Scopul vieții este o viață de împlinire a scopurilor.

ROBERT BYRNE

Trei pași către o viață minunată

În principiu, ai nevoie doar de trei lucruri pentru a avea o viață minunată:

- O direcție clară (visul tău)
- O busolă precisă (valorile tale)
- Borne la care te oprești de-a lungul drumului către destinația finală (obiectivele tale)

Pentru scopul nostru, ne putem gândi la acest lucru în felul următor:

Când îți urmezi obiectivele, îndrumat de valori în contextul viselor tale, se întâmplă miracole!

Visătorii de zi

Cu toți avem vise – dorințe ascunse pentru o altă viață, mai bună. Zăbovește o clipă și visează – lasă-ți mintea să hoinărească, visează, la propriu, „cu ochii deschiși“.

Răspunde la următoarea întrebare:

Ce-ai face dacă ai ști că nu vei da greș?

Toți oamenii visează, dar nu toți la fel. Cei care visează noaptea, în cotloanele prăfuite ale minții lor, se trezesc și realizează că totul a fost în zadar. Însă cei care visează ziua sunt periculoși, pentru că își pot controla visele cu ochii deschiși și le transformă în realitate.

T.S. LAWRENCE

Dacă te-ai oprit și te-ai gândit măcar o clipă la întrebare, ai procedat asemenea tuturor oamenilor de succes din istorie – ai folosit o stare de reverie pentru a pătrunde pe tărâmul creator.

Marele geniu Nikola Tesla, inventatorul curentului alternativ și deținătorul a 111 brevete de invenție în SUA, ar fi putut să proiecteze o mașinărie perfectă în mintea sa și să o folosească în minte ani de zile, înainte de a-i crea replica în lumea fizică. Einstein și-a imaginat că traversează spațiul pe o rază de lumină când a elaborat teoria relativității. Mozart auzea simfonii întregi deja încheiate în mintea sa creatoare. Michelangelo, Goethe și Walt Disney experimentau zilnic o stare de reverie drept sursă de idei și inspirație.

Ceea ce făceau acești inventatori era o formă de vizualizare numită autohipnoză sau, așa cum este cunoscută în lumea corporatistă, „planificare strategică“, lucru despre care voi vorbi în acest capitol. Toți trebuie să ne antrenăm în această activitate creatoare. De fapt, cu cât petreci mai mult timp în reveria creatoare, cu atât vei reuși mai multe.

De ce este importantă această stare de reverie creatoare?

Deoarece, pentru ca ceva să se îndeplinească în lumea reală, trebuie mai întâi să se întâmple în lumea imaginară.

Oprește-te din citit și privește în jur – aproape tot ce vezi a început ca un vis în mintea cuiva. Pentru a-ți îmbunătăți viața sau lumea, trebuie mai întâi să-ți îngădui să visezi.

Descoperă-ți „marele vis“

Viktor Frankl, un psiholog celebru, a fost închis de către naziști într-un lagăr de concentrare în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. În loc să se considere o victimă a unor circumstanțe excepționale, el a decis să facă un studiu personal și să descopere care sunt diferențele psihologice dintre cei 28 % de prizonieri, procentul celor care au supraviețuit condițiilor extreme, și marea majoritate a celor care nu au reușit acest lucru.

El a observat că aceia care au reușit nu erau neapărat cei mai rezistenți, cei mai sănătoși sau cei mai inteligenți, ci aveau un scop în viață – un vis suficient de important și de elocvent încât să fie animați de dorința arzătoare de a depăși orice obstacol. Visele le-au dat forța să continue.

Când mintea are o țintă, se poate concentra și direcționa singură până când își atinge scopul. Dacă nu ai o țintă,

atunci energia ta este risipită. Însă ceea ce realizezi în drumul spre succes nu este adesea la fel de important precum ceea ce vei deveni în acest proces. Iată marele secret al viselor tale:

Succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit; el trebuie să decurgă... ca un efect secundar al unui devotament personal pentru o direcție mai importantă decât sine.

VIKTOR FRANKL

Când lucrezi asupra visului care să merite cu adevărat, și visul lucrează asupra ta.

În anii '60, președintele american John F. Kennedy spunea că va trimite un om pe Lună. El le-a spus americanilor:

Alegem să mergem pe Lună sau să facem alte lucruri în acest deceniu nu pentru că e ușor, ci pentru că e greu – pentru că acel obiectiv va folosi la organizarea și măsurarea energiilor maxime și a aptitudinilor noastre. Această provocare este una pe care suntem dispuși să o acceptăm, pe care nu vrem s-o amânăm și pe care intenționăm să o câștigăm.

La fel cum mersul la facultate nu este doar pentru o diplomă de hârtie, stabilirea visului nu este doar pentru a obține ceea ce vrei – ci este vorba despre a deveni ceea ce nu ai crezut vreodată că ai putea fi.

Eu cred că este esențial să ai țeluri pentru că acestea îți oferă o traiectorie în viață. Nu te-ai aventura cu barca fără să ai o cârmă – dat fiind că ai putea să eșuezi cine știe pe unde. Îți știm cu toții pe aceia care lasă totul în voia

Când sunt întrebați despre lucrurile pozitive care au avut loc în urma implicării Americii în cursa spațială, majoritatea savanților sunt de acord că nu este vorba despre progresul în inginerie sau proiectarea de rachete, sau chiar despre descoperirea formațiunilor geologice de pe Lună. A fost mai degrabă descoperirea tratamentului pentru variolă, care a rezultat în urma unor cercetări privitoare la cum să fie feriți astronautii de orice boală ar putea întâlni în spațiu.

sortii, iar evenimentele întâmplătoare ale vieții îi aruncă dintr-o parte în alta.

Mai cred că este excelent dacă știi care îți sunt valorile, deoarece fericirea provine din valorile pe care le trăiești zilnic, indiferent de cât de apropiate sau îndepărtate pot părea obiectivele tale.

La fel cum Viktor Frankl a descoperit că oamenii pot supraviețui în orice situație dacă au un scop, toți marii oameni de succes din istorie aveau în comun acest lucru suplimentar – aveau un scop clar sau un vis. A ști în ce mod Țelurile și valorile tale reflectă acel vis înseamnă a deține cheia spre succes și împlinire.

Dar dacă nu știi la ce să visezi?

Studiile au arătat că mai puțin de 3% dintre noi își notează pe hârtie Țelurile. Nu ne obosem să ne proiectăm destinul, ci preferăm să mergem târâș-grăpiș prin viață, lăsând lucrurile la voia întâmplării și întrebându-ne

de ce ne simțim atât de rău. De fapt, majoritatea oamenilor petrec mai mult timp făcând liste de cumpărături decât alcătuind o listă cu lucrurile

Un Țel nu este altceva decât un vis cu termen stabilit.

JOE L. GRIFFITH

cu adevărat importante pe care le vor în viață. John Wooden, cel mai de succes antrenor de baschet din istoria universitară, obișnuia să spună: „Dacă eșuezi în planificare, atunci planifici să eșuezi.”

În esență, tot ceea ce trebuie să faci este să te gândești la un lucru pe care Ți-l dorești, la cum ar fi să îl ai, să verifici dacă este în regulă să îl ai, să te gândești cum s-ar putea întâmpla, apoi să te concentrezi în mod regulat asupra visului tău.

Prin anii '80, m-am întrebat la un moment dat: „Dacă voi continua pe această cale, unde voi ajunge? Unde voi fi peste cinci ani de acum înainte?”

Am fost șocat când mi-am dat seama că, dacă aș fi continuat cu modul meu obișnuit de gândire și comportament, după cinci ani nu aș fi mai împlinit spiritual, emoțional sau financiar. Aș fi doar cu cinci ani mai în vârstă, un pic mai paranoic și trăind de pe o zi pe alta.

Așa că m-am angajat în procesul pe care Ți-l voi împărtăși azi. Mi-am imaginat lucrurile așa cum sunt prezentate la sfârșitul acestui capitol.

Rezultatele au fost uluitoare și reprezintă unul dintre motivele pentru care citești acum această carte. Am început imediat să mă simt mai bine. Dintr-odată, aveam mai multă energie. Oportunitățile veneau în număr mare, veniturile mele au sporit semnificativ și am devenit foarte cunoscut. Am început să atrag în jurul meu oameni cu care îmi doream mereu să-mi petrec timpul și cu care să fac lucrurile la care visam. Nu doar visele au devenit realitate, dar duceam în sfârșit o viață minunată.

Pe baza acestei experiențe și a multor altora de atunci încoace, iată programul în 7 pași pe care l-am folosit

Talentul Ține de alegerile pe care le faci.

ROBERT DE NIRO

drept ghid pentru mine și mii de alți oameni, care au participat la seminariile și cursurile mele pentru a trăi viața la care visăm...

Stabilirea visului

Ceea ce deosebește această tehnică de stabilire a visului de cele tradiționale este că începem și terminăm cu țelul suprem – acela de a trăi o viață minunată.

Pentru a face acest lucru, va fi necesar mai întâi să-ți identifice valorile centrale – acele lucruri care îți oferă un sens al vieții. Acestea vor constitui busola călătoriei tale. Odată ce ai stabilit clar valorile, vom identifica „marele vis” – acel lucru care îți oferă un sens clar de direcție și un scop. În final, când busola este reglată și direcția este clară, ne vom concentra pe obiective mai tradiționale – bornele de-a lungul drumului către visele tale și viitoarele elemente constitutive ale unei vieți minunate.

Acest capitol ar putea fi chiar cel mai important dintre toate, așa că parcurge-l pe îndelete. Ia un pix și o hârtie și răspunde fără grabă la întrebări, cât mai detaliat cu putință. Nu te preocupă să „iasă bine” – viața îți va răsplăti fiecare efort sincer de a îmbunătăți lucrurile.

Lucrurile care contează cel mai mult nu trebuie lăsate la cheremul celor care contează cel mai puțin.

GOETHE

Pasul unu – Cele mai importante lucruri din lume

Ce-ai face dacă lumea s-ar sfârși de azi într-o săptămână?

Răspunsul la această întrebare este cheia spre identificarea valorilor tale – acele lucruri care contează cel mai mult în viața ta. Am lucrat cu mulți oameni care erau la sfârșitul vieții lor. I-am întrebat pe unii dintre ei ce și-ar fi dorit să facă mai mult și ce mai puțin. Nici unul nu mi-a spus: „Mi-aș dori încă un Mercedes.”

Mi-au spus lucruri precum: „Mi-aș fi dorit să fi răs mai mult și să fi iubit mai mult” sau „Mi-aș fi dorit să fi petrecut mai puțin timp făcându-mi atâtea griji”.

Recent, am fost șocat să ascult un orator motivațional îndemnând publicul să-și dedice 24 de ore pe zi îndeplinirii obiectivelor financiare. „Dacă familia ta nu înțelege”, a continuat el, „ia-ți o nouă familie”. În timp ce a patra lui soție zâmbea și aproba din spatele sălii, m-am gândit: „La ce bun o carieră de succes dacă te costă căsnicia și abia îți mai vezi copiii?”

Șansele de a trăi în bunăstare ne înconjoară, dar simpla dobândire a simbolurilor succesului nu ne va face mai fericiți. Când vei învăța să te concentrezi asupra valorilor și scopului vieții tale în locul obiectivelor personale, vei începe automat să iei în considerare imaginea de ansamblu a vieții tale.

În cartea sa *The Power of Full Engagement*¹, instructorul corporatist dr. James Loehr oferă următoarele întrebări pentru a te ajuta să intri în contact cu valorile tale centrale – cele mai importante lucruri din lume:

1. Închipuie-ți că te afli la sfârșitul vieții tale. Care sunt cele mai importante trei lecții pe care le-ai învățat și de ce sunt atât de semnificative?
2. Gândește-te la o persoană pe care o respecți profund. Descrie trei calități pe care le admiri cel mai mult la această persoană.
3. Cine ești tu la apogeul existenței tale?
4. Ce inscripție ți-ai dori să vezi pe piatra ta de mormânt, una care să te descrie exact așa cum ai fost cu adevărat în viață?

Acum fă o listă cu cele mai importante lucruri pe care le-ai scos la iveală răspunzând la aceste întrebări. Privește dincolo de lucrurile materiale de pe lista ta și îndreaptă-te către ceea ce se află în spatele lor.

De exemplu, îmi amintesc că la unul dintre seminariile mele un bărbat a făcut acest exercițiu și a descoperit că lucrul cel mai important din lumea lui

¹ În formă la serviciu și acasă, Curtea Veche Publishing, 2004 (n. red.)

erau banii. Când l-am întrebat cu ce l-ar ajuta faptul de a avea bani, el s-a imaginat având foarte mulți bani și foarte multe lucruri. Când a deschis ochii, a spus: „Banii îmi vor da un sentiment de siguranță, și dacă voi avea bani, oamenii mă vor respecta.” Pentru el erau foarte importante *siguranța și respectul* – acelea erau stările pe care încerca să le experimenteze prin intermediul banilor.

Pe baza listei tale, alege primele cinci valori – lucrurile de pe listă fără de care nu te poți imagina trăind. Aceste cinci lucruri sunt tocmai esența și sensul vieții tale – cele mai importante lucruri din lumea ta.

**Dacă te vei strădui să trăiești aceste valori
în fiecare zi, nici nu-ți poți imagina
cât de împlinită va deveni viața ta!**

Pasul doi – Brainstorming!

Când vine vorba despre succesul tău, trebuie să devii nerezonabil. Trebuie să ai vise care să depășească ceea ce tu și ceilalți considerați a fi posibil. Așa cum spunea George Bernard Shaw: „Omul rezonabil se adaptează la lumea

*Conform cărții lui Paul Aster,
It's Not How Good You are,
It's How Good You Want to
Be, visul Victoriei Beckham
nu a fost să fie mai bună
decât ceilalți sau o cântăreață
celebră, ci să devină un
brand mondial.
În cuvintele sale, ea și-a
descrie astfel visul: „Vreau
să fiu la fel de cunoscută ca
Persil Automat”.*

Vrei ceea ce vrei, chiar dacă crezi sau nu că îl poți obține.

ROBERT FRITZ

înconjurătoare; cel nerezonabil stăruie în încercarea de a adapta lumea din jur la el. Prin urmare, progresul depinde de omul nerezonabil.“

Ținând cont de valorile tale, fă o listă cu tot (da, tot!) ceea ce vrei acum, ai vrut în trecut sau îți dorești să ai în viitor. Transpune totul din mintea ta pe hârtie. Nu trebuie să intenționezi într-adevăr să obții aceste lucruri, nici să crezi că toate lucrurile de pe listă sunt posibile. Indiferent de cât de ciudat sau imposibil ar părea, tot ce trebuie să faci este să le scrii pe o foaie de hârtie!

Zăbovește cel puțin cinci minute pentru a face această listă înainte de a trece la pasul trei...

Pasul trei – „Marele vis“

Doar tu știi ce vrei cu adevărat în viață – ceea ce îți face inima să tresalte. Când vei răspunde la întrebările de mai jos, este foarte important să nu te oprești și să te gândești dacă e posibil sau nu. Lasă răspunsurile să curgă...

Nu întreba de ce are lumea nevoie – întreabă ce anume te face să te simți viu și fă acest lucru. Pentru că lumea are nevoie de oameni care s-au trezit la viață.

HOWARD MARTIN

- Ce-ți place să faci atât de mult încât ai plăti pentru acest lucru?
- Ce te pasionează cu adevărat?
- Ce-ai alege să faci dacă ai avea resurse nelimitate?
- Care sunt persoanele sau personajele istorice pe care le admiri cel mai mult și de ce?

Răspunzând la aceste întrebări, îți vei putea face o idee generală despre ceea ce înseamnă scopul tău în viață. Acest lucru îți va doborî barierele mentale prezente și îți va permite să devii extraordinar de creativ.

Dacă simți că îți dorești o clarificare suplimentară, pune-ți următoarele întrebări:

- Ce voiai să faci când erai copil?
- Ce voiai să devii când te faci mare?
- Ce-ai face dacă ți s-ar garanta succesul?

Scrie tot ce îți trece prin minte. Nu te rezuma la ceva anume, îți poți organiza gândurile mai târziu. Nu trebuie să fii precis de la început și nu e nevoie să îți dai seama cum vor decurge lucrurile – lasă procesul de creație să continue.

Acum, gândește-te la toate segmentele importante din viața ta – familia, relațiile, cariera, sănătatea, comunitatea și dezvoltarea spirituală.

- Ce ți-ai dori cu adevărat să se întâmple?
- Ce ți-ai dori cu adevărat să înveți?
- Ce aptitudini vrei să stăpânești?
- Câți bani vrei să câștigi?

- Ce trăsături de caracter vrei să dezvolți?
- Ce vrei să dai lumii înapoi?

În câteva momente, te voi ruga să începi formularea „marelui tău vis”. În timp ce faci asta, asigură-te că visul tău este concentrat pe ceea ce vrei, nu pe ceea ce nu vrei.

Un lucru pe care îl au în comun toți oamenii nefericiți cu care am lucrat este că știu ceea ce *nu* vor și se concentrează asupra acestui lucru până la obsesie. Ce nu au înțeles încă este că vei obține întotdeauna mai mult decât lucrul asupra căruia te concentrezi.

De exemplu, unii oameni își petrec timpul gândindu-se la tot felul de mijloace de a nu fi grași! Bineînțeles, problema este că, pentru a „nu” fi ceva, trebuie mai întâi să te gândești că ești așa. Așadar, întrebându-te mereu: „De ce sunt gras?” sau „Cum să nu mai fiu *gras*?” îți încarci mintea cu reprezentări interne în care te vezi o persoană grasă.

Prin comparație, o întrebare de genul: „Cum să ajung în formă, sănătos și puternic?” îți va îndrepta atenția către ceea ce vrei.

Când te concentrezi asupra a ceea ce vrei, și nu a ceea ce nu vrei, creezi niște trăiri senzoriale intense a ceea ce vei vedea, auzi, simți, gusta și mirosi când vei obține ce îți dorești. Concentrându-te în mod regulat asupra lucrului pe care ți-l dorești, îți vei condiționa mintea să îl atragă tot mai mult spre tine.

Zăbovește cel puțin cinci minute și fă ceva diferit de acest exercițiu, apoi revino și așterne pe hârtie o

„primă ciornă” a marelui tău vis. Poți folosi drept ghid următorul model.

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1.

2.

3.

4.

5.

Dacă aș putea fi, face sau avea orice pe lume, aș...

Pasul patru – Măsurarea succesului

În anii '30, a fost efectuat un studiu celebru pentru a contribui la eficientizarea activității la locul de muncă. O echipă de cercetători au intrat în fabrici pentru a stabili, printre altele, efectul creșterii iluminatului asupra eficienței la liniile de asamblare. Conform procedurii-standard, într-o zi au fost observate trei grupuri.

Primul grup a primit mai multă lumină atunci când executa sarcinile repetitive de asamblare; al doilea grup a primit mai puțină lumină; al treilea grup, sau grupul de „control”, a fost observat pur și simplu lucrând în condițiile obișnuite. Ceea ce a urmat i-a încurcat pe observatori.

*Nu am alergat niciodată
1600 km.*

*Nu aș fi putut face asta
niciodată.*

*Am alergat 1 km de 1600
de ori.*

STU MITTLEMAN,
Campion mondial la
alergarea pe distanțe lungi

După cum era de așteptat, grupul care a avut mai multă lumină a dat dovadă de o creștere a eficienței și a stării de bine la locul de muncă. Însă creșterea eficienței și a stării de bine au fost aproape identice și la celelalte două grupuri observate.

După o verificare ulterioară, echipa de cercetare a ajuns la concluzia că singurul factor, cel mai important, care a afectat în mod pozitiv eficiența și starea de bine a angajaților era senzația că eforturile lor erau monitorizate.

Iată părerea prietenului meu Michael Neill, trainer:

Una dintre cele mai simple soluții de a rămâne motivat în timp este să profiți de fiecare ocazie de a experimenta un sentiment continuu de progres în urmărirea țelurilor tale. În loc să aștepti până atingi sau nu țelul, caută și ascultă în permanență orice semn de progres în urmărirea țelului tău; când găsești unul, urmărește-l cu toată ființa. Îmbrățișează orice dovadă a faptului că te miști în direcția corectă și bucură-te de ea. Păstrează-o în minte, încălzește-te în lumina ei, arunc-o pe pat și scaldă-te în ea! Mai mult, acest sentiment continuu de progres te va menține pe direcția corectă spre visele tale, săptămână de săptămână și clipă după clipă.

Întreabă-te:

- Ce vei vedea atunci când îți vei îndeplini visul?
- Ce vei auzi?
- Ce vei simți, mirosi și gusta?

Răspunsurile la aceste întrebări îți vor arăta dacă te apropii sau te îndepărtezi de visele tale și te vor menține motivat atunci când vei începe să trăiești viața viselor tale.

Pasul cinci – Depășirea obstacolelor

Uneori, suntem așa de acaparați și extaziați de căutarea unui vis, încât trecem cu vederea factori importanți care ar putea să interacționeze cu drumul nostru spre ceea ce vrem. În timp ce te imaginezi în viitor, pune-ți următoarele întrebări ca să te asiguri că materializarea visului tău va fi benefică pentru tine și nu îți rănește pe ceilalți:

- Când mă gândesc la acest vis, îmi apare clar sau neclar?
- Mă simt liber sau limitat în sentimente?
- Este ceva spre care mă îndrept sau de care mă îndepărtez?
- Este acesta visul meu sau visul altcuiva pentru mine?
- Ce recompense ascunse ar putea exista pentru a nu-ți trăi visul?

Dacă răspunsurile la aceste întrebări îți vor crea nesiguranță în minte, e momentul să te feliciți! Ai salvat luni de zile, poate ani, de strădanie identificând posibilele probleme înainte ca acestea să izbucnească.

Acum, adaugă dimensiunile succesului tău și folosește ce ai învățat pentru a-ți rafina marele vis până când doar gândul la acesta îți va face inima să tresalte de bucurie!

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1.

2.

3.

4.

5.

Dacă aș putea fi, face sau avea orice din lume, aș...

Voi ști că am reușit atunci când:

Pasul șase – Stabilirea obiectivelor pe axa succesului

Are loc ceva nemaipomenit atunci când ai o axă de evenimente care trebuie să se succedă pentru a te conduce spre visul tău – vei ști când te afli pe drumul cel bun.

Cât crezi că va dura până când îți vei trăi din plin visul? Un an? Șase ani? O viață?

Refăcând traseul de la data visului, descoperă pașii importanți care vor avea loc de-a lungul drumului și notează-i. Acestea sunt obiectivele tale – bornele de-a lungul drumului spre împlinirea viselor tale.

Fă o listă cu cel puțin șapte obiective și o axă a timpului care te va anunța că ești pe cale să îți trăiești visul. Dacă vrei, închipuie-ți cât mai viu fiecare țel în imaginația ta, vizualizând, auzind și simțindu-te bine pe măsură ce realizezi fiecare pas. Cel mai important, fă-ți o imagine foarte clară a fiecărui obiectiv, ca și cum ar avea loc chiar acum.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Pasul șapte – Activează-ți resursele

Acum este momentul să începi să explorezi ceea ce înseamnă să îți trăiești visul. Mereu văd oameni care se bazează pe una sau pe două resurse care să îi scoată la liman sau să îi împingă spre țelurile și visele lor. Fie că e vorba despre șarmul lor, economiile sau prietenii lor, aceștia s-au obișnuit atât de mult cu folosirea acestor resurse, încât au uitat alte lucruri pe care le au la dispoziție.

Atunci când ajung într-o fundătură, nu e din cauza lipsei de opțiuni, ci pentru că obișnuieții „cavaleri în armură” nu își îndeplinesc rolul sau nu sunt disponibili în această situație.

Ca să îți activezi resursele și să ieși din zona ta de confort, fă pe îndelete o listă cu resursele felurite pe care le ai la dispoziție.

Iată câteva categorii cu care poți începe:

1. Abilitățile, calitățile, aptitudinile și talentele tale

Exemple: iubitor, amabil, un bun dansator, un bun negociator, amuzant, pot bea o halbă de bere dintr-o suflare etc.

2. Comunitatea din care faci parte

Exemple:

- Oamenii cu care lucrezi
- Oamenii pentru care lucrezi
- Oamenii care lucrează pentru tine
- Familia
- Prietenii
- Vecinii
- „Admiratorii” tăi
- Colegii de școală
- Oamenii cu care ai lucrat
- Clienții

3. Fondurile disponibile și creditele

Exemple: conturi bancare, investiții, garanții imobiliare, garanții comerciale etc.

4. Proprietățile de care dispui

Exemple: casă, computer, mașină, fax, copiator, birou, scaune, cărțile din bibliotecă etc.

Unul dintre motivele pentru care e important să inventariezi toate resursele este că acest lucru ne obligă să gândim dincolo de zona noastră de confort. Și când ești dispus să faci ce nu ai mai făcut până acum, totul devine posibil!

Asamblarea

Iată un exemplu de stabilire a visului:

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1. *Să aduc o schimbare în lume*
2. *Fericirea*
3. *Bunătatea*
4. *Siguranța financiară*
5. *Sănătatea*

Dacă aș putea fi, face sau avea orice din lume, aș...

...fi un întreprinzător de succes ale cărui produse inovatoare ar revoluționa afacerile cu articole de relaxare și ar îmbunătăți viețile oamenilor.

Voi ști că am reușit atunci când:

Mă voi vedea în formă și sănătos, la volanul unei mașini de lux, bine îmbrăcat și cu bani în bancă.

Voi auzi oamenii spunându-mi cât de mult le-au îmbunătățit produsele noastre calitatea vieții.

Voi simți o stare de satisfacție și de bucurie în fiecare zi.

Exemplu:

OBIECTIVE-CHEIE

AXA TIMPULUI

- | | |
|---|------------|
| 1. Cercetare inovatoare în domeniul produselor de relaxare | în 3 luni |
| 2. Să aleg un produs care să fie vândut primul | în 6 luni |
| 3. Să economisesc suficienți bani pentru a renunța la slujbă | într-un an |
| 4. Să am cel puțin trei produse lansate și cel puțin cinci agenți de vânzări | în 18 luni |
| 5. Să contribui la crearea unui produs unic pentru îmbunătățirea vieții oamenilor | în 3 ani |
| 6. Patentarea produsului și comercializarea lui | în 5 ani |

7. Să câștig un milion de lire din brevet și să fiu recunoscut drept lider în domeniu

în 10 ani

Acum e rândul tău. Completează formularul de mai jos sau copiază-l într-un caiet sau jurnal.

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dacă aș putea fi, face sau avea orice pe lume, aș...

Voi ști că am reușit atunci când:

OBIECTIVE-CHEIE

AXA TIMPULUI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Așa cum îți amintești din ziua a doua, atunci când facem ceva nou, creăm o cale neuronală pentru a avea acces la acea experiență cu ușurință. De fiecare dată când ne comportăm la fel, întărim calea neuronală asociată.

De aceea este atât de important să repeți în minte succesul. Majoritatea atleților de succes cu care am lucrat au învins în sute de partide și au câștigat mii de curse în minte înainte de a

În culmea succesului, celebrul jucător de baschet Larry Bird filma o reclamă pentru Coca Cola în care trebuia să arunce la coș și să rateze. Echipa de filmare a trebuit să filmeze scena de șapte ori pentru că acesta nimerea mereu coșul, chiar și când încerca să rateze!

pune piciorul pe terenul de joc. Vizualizând în fiecare zi visul, vei crea căi neuronale mai puternice spre succes.

Iată un simplu exercițiu pe care îl poți face în fiecare zi ca să îți programezi mintea pentru succes:

PROGRAMEAZĂ-ȚI TRAIECTORIA ÎN VIAȚĂ

1. Oprește-te o clipă și imaginează-ți cum va arăta viața ta în timp ce îți trăiești visul. Ce vei vedea? Ce vei auzi? Ce îți vor spune oamenii? Ce îți vei spune tu? În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți cu adevărat că îți trăiești visul cât mai detaliat posibil. Creează o experiență internă bogată, ca și cum ți-ai trăi visul acum.
2. Apoi, vom folosi tot ce ai învățat despre ceea ce vrei, despre ceea ce contează pentru tine și despre marele tău vis pentru a construi, pornind de aici, săptămâna ta ideală.
3. Cum începe săptămâna ta? Imaginează-ți genul de oameni pe care vrei să îi ai în jurul tău, locurile în care mergi, lucrurile pe care le ai. Cât de bine te simți? Unde mergi în fiecare zi? Ce faci? Ce vezi? Care sunt lucrurile care îți spun cât succes ai?

4. Parcurge în continuare săptămâna ideală, până când îți poți imagina totul cât mai detaliat și mai distinct. Va fi un proces plăcut – dacă te simți obosit, fă o pauză, revino când te simți complet relaxat și fă-i pe plac imaginației...

Acționează

Bineînțeles, dacă tot ceea ce ai avea de făcut ar fi să te gândești la ce îți dorești și să ți se întâmple ca prin magie câteva clipe mai târziu, toată lumea ar avea un Ferrari, ar locui într-o vilă, ar purta bijuterii scumpe și ar avea iubiți sau iubite frumoase. Ar fi un haos! De aceea universul pune un pas între gândul tău legat de ceea ce-ți dorești și împlinirea acestuia – pasul numit acțiune.

Unii oameni stau și visează toată ziua și nu fac nimic. Totuși, creând o reprezentare intensă a modului ideal în care vrei să îți trăiești viața și concentrându-te

zilnic asupra acesteia, vei deveni motivat să acționezi și vei ști încotro te îndrepti.

Așa cum spune și proverbul, „O călătorie de o mie de mile începe cu un prim pas”.

Gândește-te la cel puțin un lucru pe care îl poți face azi și care te va duce spre trăirea visului și acționează. Chiar

Nu poți să-ți clădești o reputație pe ceea ce urmează să faci. E simplu, fantazează, repetă, apoi ieși în lume și FĂ-O!

HENRY FORD

și un mic pas este bun – de exemplu, un telefon sau puțină activitate de cercetare.

Ține minte că, în momentul în care începi ceva, providența lucrează, au loc tot felul de întâmplări favorabile și primești ajutor neprevăzut. E ca și cum angajamentul tău devine un magnet care atrage spre tine lucrurile bune.

După cum spunea Goethe:

Începe neapărat orice lucru pe care îl poți face sau visezi că îl poți face. Îndrăzneala are geniu, magie și putere.

Începe acum!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S. Mâine vom pune prima piatră de temelie a vieții tale minunate – o sănătate înfloritoare!

ZIUA A CINCEA

Fundamente sănătoase

Crearea și menținerea
sănătoasă a corpului,
minții și spiritului

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD
- Recapitulează exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
- Recapitulează scopul, valorile și obiectivele din ziua a patra. Răspunde la următoarele întrebări:

1. Cum vei trăi aceste valori pe parcursul zilei de azi?
2. Care sunt cele trei acțiuni care te vor apropia de îndeplinirea Țelurilor tale?
3. Imaginează-ți că trăiești „cu un scop” – cum vei rezolva provocările care pot apărea în timpul zilei?

În timp ce te programezi pentru succes, vei observa că viața ta devine o aventură din ce în ce mai minunată!

Un vânător se plimba odată prin junglă. Deodată văzu un tigru, dar și tigrul îl zărise pe el. Fugi cât putu de repede și căzu de pe o stâncă. În cădere, se apucă de rădăcina unui copac și rămase agățat acolo.

Își ridică privirea și văzu tigrul care se uita spre el, flămând. Apoi, un alt tigru se apropie în spatele lui, privindu-l la fel de flămând.

Pe față îi căzu Țărâna, se uită în sus și văzu doi șoricei care rodeau rădăcina de care se Ținea el.

În dreapta, o albină zbura spre o crăpătură. Acolo, stupul albinelor era plin de miere. Se întinse și gustă din mierea de pe degete. Mierea era delicioasă.

Care este principala cauză a bolilor?

Conform unui studiu surprinzător publicat de dr. Bernard Stewart și lansat de curând în Marea Britanie, dacă oamenii nu vor deveni responsabili cu privire la sănătatea și bunăstarea lor, rata incidenței cancerului ar putea crește cu 50%, ajungând până la 15 milioane de cazuri noi până în anul 2020. Studiul afirma și faptul că peste două treimi dintre aceste cazuri pot fi prevenite și/sau vindecate prin „schimbarea stilului de viață”.

În timp ce unele schimbări ale stilului de viață nu servesc scopului acestei cărți, majoritatea pot fi rezumate destul de simplu:

Limitează cantitatea de toxine introdusă în corp, în timp ce sporești „rezistența la stres” a corpului tău.

Majoritatea doctorilor confirmă efectul profund al minții asupra stării de bine a unei persoane – aproape oricine știe că ne putem gândi că suntem bolnavi. Când eram mic, nu îmi venea să cred câți colegi de clasă se îmbolnăveau în ziua când dădeam teste. Aceștia sunt oamenii care sunt mereu afectați de ceea ce eu numesc „hipnoză culturală” – doar aud pe cineva spunând că circulă un virus de gripă și se îmbolnăvesc.

Cercetările au arătat că optimiștii trăiesc în general o viață mai lungă, mai fericită și mai sănătoasă. Motivul-cheie este că starea optimă ne întărește sistemul imunitar.

Studiile din ultimii ani au dovedit incontestabil că ne putem întări sistemul imunitar prin alegerea în mod activ a credințelor noastre și prin exersarea în mod constant a tehnicilor de vizualizare.

Dar dacă secretul sănătății este o perspectivă pozitivă, ce anume provoacă bolile?

Să trecem la subiect:

Singura cauză majoră a unei sănătăți precare este o reacție nepotrivită la stres.

Studiile au indicat faptul că amenințarea principală a vieții moderne este să fim omorâți de propriul sistem imunitar care se activează prea des – din cauza reacției noastre la stres.

Ce este stresul?

Conform definiției din dicționar, stresul este:

- a: o forță sau influență constrângătoare
- b: o forță exercitată atunci când un corp sau parte a corpului apasă, trage, împinge ori tinde să

Ce vindecă o tăietură la deget?

Să fie bandajul sau alifia aplicată pe rană?

Bineînțeles că nu; organismul o face.

Corpul omenesc se repară singur, se vindecă și se menține în formă de unul singur.

HARVEY DIAMOND

comprime sau să răsucescă un alt corp sau parte a corpului;

c: un factor fizic, chimic sau emoțional care determină tensiune corporală sau mentală și care poate fi un factor cauzal al bolii.

Cu toate acestea, stresul prin care trecem în viață nu vine din afară – este reacția corpului nostru la provocările vieții, atât reale, cât și imaginare. Această reacție la stres este istorică, întrucât strămoșii noștri aveau nevoie de reacții fizice extreme și de o explozie de energie pentru a le permite să lupte cu un animal sălbatic sau să fugă. Chiar și acum, o anumită cantitate de stres în viața noastră ne ajută să funcționăm – stimularea adecvată a sistemului nervos autonom ne motivează de fapt să facem anumite lucruri, de exemplu să ne ferim din fața unei mașini sau să acumulăm energie pentru o prezentare sau un antrenament fizic.

De exemplu, atunci când mintea percepe o amenințare, bătăile inimii se accelerează imediat. Pupilele se dilată automat, mușchii se încordează și adrenalina este eliberată în sânge. Digestia se oprește, tensiunea arterială crește, iar sistemul imunitar este suprimat. Acest lucru este cunoscut sub numele de reacția „fight or flight” („luptă sau fugi”).

Dacă ești pe punctul de a fi atacat (să zicem, de un tigr), ai nevoie de energie și adrenalină pentru a face față în mod corespunzător situației. Problema apare atunci când ne pregătim încontinuu pentru situații de urgență

care nu se întâmplă niciodată. Acest lucru exercită o presiune inutilă asupra sistemului nostru imunitar, „arde” în final glandele suprarenale și răspândește toxine periculoase în organism.

Voi spune din nou:

Stimularea necorespunzătoare și continuă a minții și a corpului nostru poate provoca boli.

Și, deși se considera că acest așa-numit „stres negativ” afecta doar oamenii cu meserii stresante, adevărul este că, într-o oarecare măsură, ne afectează aproape pe toți. Iar faptul de a ne grăbi moartea doar pentru a fi în siguranță este ca și cum am da foc la casă pentru a găti o friptură de porc.

În ziua de azi nu trebuie să fim mereu în gardă față de animalele sălbatice, însă secolul XXI este plin de primejdii din tot felul de surse. Orice zi obișnuită ne solicită și ne stresează – în drum spre locul de muncă dai de un blocaj în trafic, intri într-un conflict, primești un document neașteptat, copiii au făcut mizerie, ești criticat la locul de muncă.

Aceste lucruri nu par amenințări conștiente, dar sistemul nervos nu face diferența între o amenințare fizică asupra corpului și o amenințare mentală asupra ego-ului tău. Cercetările au arătat că cele mai multe griji sunt legate fie de lucruri care nu se întâmplă niciodată, fie de lucruri din trecut care nu pot fi schimbate.

De fapt, o mulțime de griji provin din faptul că nu îi oferim minții ceva mai bun de făcut. Evident, este important să avem o variație dinamică

emoțională, iar dacă cineva te atacă, atunci s-ar putea să fii nevoit să te înfurii sau să te sperii pentru a te apăra, însă ceea ce spun eu este că reacția la stres este stimulată *fără rost* toată ziua și că acest lucru se acumulează în timp, provocând probleme.

Hans Selye, primul cercetător al consecințelor psihologice ale stresului, a remarcat că:

Stresul cel mai solicitant pentru om este cel emoțional... nu evenimentul în sine, ci mai degrabă interpretarea pe care i-o dăm provoacă reacția noastră emoțională.

Oferind o perspectivă pozitivă vieții și interpretând în mod diferit experiențele noastre, putem începe să reacționăm benefic la evenimentele din viața noastră, altfel decât într-un mod haotic.

Dacă vrei să știi cum erau gândurile tale ieri, vezi cum se simte corpul tău astăzi.

PROVERB INDIAN

Viața mea a fost plină de necazuri îngrozitoare, dintre care majoritatea nici nu s-au întâmplat.

MICHEL DE MONTAIGNE

Ori de câte ori te-ai simțit rău, acest lucru a fost determinat de propria reacție la stres. De aceea, în cultura

noastră, unii oameni recurg la alcool, țigări sau droguri pentru a schimba modul în care se simt – pentru a face față stresului. Întrucât stresul negativ provoacă din ce în ce mai multe maladii, este o problemă cu care trebuie să ne confruntăm.

Deci ar trebui să evit stresul?

Orice studiu privind efectele stresului asupra stării de bine și a performanțelor umane poate fi în mod util împărțit în trei categorii – expunerea la stres, reacția la stres și capacitatea de rezistență la stres.

Majoritatea tehnicilor care se ocupă de detensionare se bazează pe o combinație a primilor doi factori – reducerea expunerii la stres (*downshifting*) și dezvoltarea unei reacții la stres mult mai eficiente (tehnici de relaxare, meditație etc.).

Totuși, dintre cei trei factori, capacitatea de rezistență la stres este cel mai important când vine vorba despre prognozarea stării de bine și a succesului pe termen lung.

Cu cât crește capacitatea noastră de a face față stresului, cu atât mai des vom obține performanțe, mai ales în situații presante. Cum ne dezvoltăm capacitatea de a rezista la stres?

Simplu – sporim sistematic expunerea la stres în timp ce ne echilibrăm eforturile cu ceea ce specialistul în stres și performanță, dr. James Loehr, numește „timp de recuperare de calitate”.

Formula arată astfel:

Expunere în creștere la stres

+ Timp de recuperare de calitate

= Capacitate de rezistență la stres mai mare

Să luăm un exemplu obișnuit. Când te duci la sală, îți supui deliberat corpul unui stres. Pentru a spori eficiența exercițiilor trebuie să îi lași timp corpului să își revină. Dacă mușchii (inclusiv inima, în cazul exercițiilor de aerobic) sunt supuși la stres și apoi au timp de recuperare, aceștia devin mai puternici.

De ce maratonistii și concurenții la triatlon pun un accent atât de mare pe antrenamentul în etape? Pentru că respectă același model. Alternând perioadele de activitate intensă, precum sprintul sau alergarea (expunere la stres), cu exerciții mai ușoare, precum mersul pe jos sau plimbarea (timp de recuperare), aceștia își dezvoltă sistematic forța și rezistența (capacitatea de rezistență la stres).

Oscilarea între expunerea la stres și recuperare nu este doar o idee bună, ci și un lucru inevitabil. Exemplul extrem se poate găsi în Japonia, unde *karoshi*, sau moartea prin epuizare, a amenințat de multe ori să devină o epidemie națională.

În timp ce moartea poate fi limita în ceea ce privește timpul de recuperare de calitate, suprasolicitarea la locul

*Nu-ți dori să-ți fie mai ușor –
dorește-ți să fii mai puternic.*

JIM ROHN

de muncă, epuizarea și „bolile misterioase” care nu ne lasă să lucrăm sunt modalitățile mai familiare cu care satisfacem inconștient nevoia de echilibru a corpului nostru.

Iată câteva tehnici simple pe care le poți folosi pentru a diminua stresul și de a spori rezistența la stres. . .

1. Un somn revigorant

Studii recente au demonstrat că mintea și corpul au un sistem propriu de odihnă și alertă, cu un ciclu predominant, ce are loc aproximativ la fiecare 90 de minute. Atunci, corpul își oprește comportamentul orientat spre exterior circa cincisprezece minute pentru a se relaxa și reproviziona cu energie.

Acest proces a devenit cunoscut drept ritmul ultradian. Reprezintă acele momente în care te trezești visând cu ochii deschiși, și în corpul tău e prezentă o senzație blândă și plăcută. Este pur și simplu mecanismul natural al corpului de a controla stresul.

Din nefericire, mulți ignoră acest mesaj din partea corpului lor, că e momentul să se relaxeze puțin, și, în schimb, mai beau o ceașcă de cafea sau încearcă și mai tare să se concentreze.

După o vreme, se creează un model de extindere a ritmului ultradian.

Pe viitor, ori de câte ori visezi cu ochii deschiși și în corpul tău se înfiripă senzația de confort, nu te împotrivi și relaxează-te cu adevărat 10-15 minute. Te vei trezi revigorat și cu o putere de concentrare mult mai mare.

Poți aprofunda această experiență exersând autohipnoza, meditația sau folosind CD-ul din această carte. Eu mă relaxez adesea în transă și mă imaginez stând la soare pe o plajă exotică. Având în vedere faptul că sistemul nostru nervos nu face diferența între un eveniment real sau imaginat intens, când mă trezesc dintr-o astfel de transă mă simt ca și cum aș fi fost în vacanță – iar în ceea ce privește sistemul meu nervos, chiar am fost.

Un lucru bun privind reîncărcarea bateriilor cu un pui de somn revigorant este că o poți face oriunde – după ce eșezi, nimeni nu va observa. Dacă o faci în autobuz sau în tren, toată lumea va crede că moșăi.

Următorul exercițiu este versiunea de somn revigorant pe care o folosesc cel mai des – nu durează mult și este un obicei bun care va consolida toate eforturile tale de reducere a stresului. Chiar dacă lucrezi într-un birou deschis sau într-o fabrică, poți oricând să găsești

Adepti celebri

Thomas Edison și Salvador Dalí au adoptat această tehnică, folosind o variație interesantă a somnului revigorant pentru a-și reîncărca bateriile mentale și fizice. Aceștia stăteau în scaunul preferat lângă foc, cu o lingură sau alt obiect de metal în mână. În timp ce trupurile lor alunecau în somn, mâna în care țineau lingura se relaxa și scăpau lingura pe jos. Când auzeau zgomotul lingurii de metal pe podeaua de lemn, se trezeau revigorați!

o scuză de a ieși cinci minute – ține minte, repetiția e mama învățaturii!

SOMNUL REVIGORANT

Fă acest exercițiu o dată sau de două ori pe zi pentru a-ți oferi timp de recuperare și a-ți îmbunătăți starea de bine.

1. Începe prin a-ți îndrepta atenția asupra picioarelor. Observă senzațiile din picioarele tale, căldura sau răceala acestora, precum și greutatea lor.
2. Inspiră adânc și apoi expiră, iar în acest timp, imaginează-ți o senzație plăcută, caldă și relaxantă care îți cuprinde picioarele.
3. Inspiră din nou adânc, lin, și imaginează-ți că senzația caldă și relaxantă urcă dinspre picior către genunchi. Spune cifra „unu” în gând.
4. Lasă acea senzație caldă și relaxantă să pătrundă în mușchi și în oase, răspândindu-se blând și liniștitor în timp ce se deplasează.
5. Când ești pregătit, inspiră iar adânc și lin și imaginează-ți că acea senzație caldă și relaxantă urcă până în talie, iar atunci spune „doi”.
6. În timp ce inspiri, îndreaptă această senzație de liniște și relaxare spre umeri și spune „trei”.

7. Lasă fluxul relaxant să urce prin corp spre umeri și apoi să coboare spre brațe către palme.
8. Inspiră iar, lasă senzația să ajungă până în creștetul capului. Spune „patru” și răspândește această senzație plăcută și relaxantă în întregul corp.
9. Acum spune în gând „cinci” și imaginează-ți că această senzație este de două ori mai intensă, ca și cum un nou flux proaspăt de relaxare ar porni din creștetul capului și s-ar contopi cu senzațiile relaxante deja existente în corpul tău.
10. În timp ce îți imaginezi acest flux de relaxare răspândindu-se în corp, imaginează-ți cum toată tensiunea se scurge odată cu el și iese din corp prin vârful picioarelor, făcând loc, de fiecare dată când inspiri, unei energii revigorante și relaxante. Bucură-te câteva momente de această senzație de relaxare.
11. Fă o scurtă pauză pentru a observa senzația și apoi, dacă vrei, repetă secvența. Cu cât exersezi mai mult, cu atât tehnica va deveni mai eficientă.

Păstrează această senzație cât de mult dorești. Dacă în acest moment atenția ta se depărtează sau vrei să închizi ochii, este perfect în regulă – te vei trezi revigorat și vioi în doar câteva minute...

2. Exercițiu esențial

Așa cum am văzut deja, corpul nostru nu distinge între un pericol emoțional și unul fizic. Așadar, indiferent de ce se întâmplă, se pregătește să se protejeze luptând sau fugind – dar adesea nu este nimeni cu care să lupte și nicăieri unde să fugă. Corpul se agită, dar nu poate să găsească o cale de a se detensiona.

Din fericire, așa cum mintea influențează corpul, tot astfel și corpul poate influența mintea. Când găsești o cale de a-ți ajuta corpul să elimine tensiunea reacției la stres, acesta se simte mai calm, mai în siguranță și mai sănătos. În schimb, starea ta de spirit se schimbă, te limpezești emoțional și poți să funcționezi mai bine – să te concentrezi, să te relaxezi și să dormi adânc.

Cea mai simplă cale de a-ți ajuta corpul să elimine excesul de tensiune datorat reacției la stres este de a folosi energia și vioiciunea în acele acțiuni pentru care este pregătit – cu alte cuvinte, să faci mișcare.

Acum, înainte să dai din mâni îngrozit, ține cont că exercițiul nu trebuie să fie ceva complex. Dacă nu ești obișnuit cu mișcarea, chiar și o plimbare în ritm rapid te va ajuta. Scopul este să consumi excesul de tensiune și energie din corp și să

Toate cele zece studii au confirmat că mișcarea reduce semnificativ depresia ușoară până la moderată. Iar cele trei studii care au comparat mișcarea cu psihoterapia au descoperit că mișcarea era cel puțin la fel de eficientă.

RAPORTUL CONSUMATORILOR DESPRE SĂNĂTATE

declanșezi impulsul natural al corpului de a se odihni, relaxa și recupera, cunoscut ca *reacție parasimpatică*.

Reacția parasimpatică este senzația plăcută de relaxare pe care o simți în mușchi după ce ai terminat de ridicat sau de mutat ceva greu. Simți, de asemenea, o euforie naturală cauzată de eliberarea de endorfine, narcoticele naturale ale corpului. (Vom vorbi mai mult despre acestea în ziua a șaptea.)

Deși s-au realizat multe lucruri în ultimii douăzeci de ani referitor la valoarea exercițiilor de aerobic pentru creșterea nivelului nostru general de sănătate, studiile au arătat că sunt la fel de importante și pentru controlarea stresului. Înotul, alergarea sau orice alt exercițiu care oxigenează sângele facilitează controlul stresului.

Așadar, chiar înainte de a stăpâni modelele de gândire și senzațiile pe care le-ai învățat până acum în program, te poți încărca de energie pozitivă cu un exercițiu vioi în fiecare zi, timp de 10-15 minute.

3. Hrană energetică

S-au scris practic mii de cărți despre ceea ce înseamnă o dietă sănătoasă, multe dintre ele contradictorii. Pentru a te descurca mai ușor prin noianul de informații din librării și de pe internet, îți sugerez să urmezi o regulă simplă:

Învăță să îți asculți corpul.

Într-un experiment fascinant efectuat în anii '30, oamenii de știință le-au oferit unor copii acces nonstop la o gamă variată de mâncăruri, de la înghețată la spanac, permițându-le să își creeze propria dietă pe o perioadă de 30 de zile, bazată doar pe ceea ce simțeau că vor să mănânce și când.

Rezultatul?

În ciuda variațiilor de timp, succesiune și frecvență, fiecare copil din acest studiu a ales ceea ce a fost considerată o dietă „echilibrată” pe parcursul unei luni. Dacă învățăm să ascultăm judecata corpurilor noastre, am putea să experimentăm beneficiile unei sănătăți optime.

Adevărul este că unele alimente sporesc vitalitatea și starea de bine, altele o diminuează. Scriitorul și cercetătorul dr. Gay Hendricks recomandă următorul exercițiu pentru a determina ce alimente sunt bogate în energie:

Pasul unu: Mănâncă ce alimente îți plac.

Pasul doi: Observează senzațiile din corpul tău după 45-60 minute. Dacă te simți sătul și plin de viață, ai mâncat un aliment bogat în resurse de energie pentru tine. Dacă nu, atunci asta e!

Dr. Hendricks a descoperit în studiul său că atunci când oamenii se simt plini de energie la o oră după masă, această senzație de energie are tendința să persiste mai mult de câteva ore, de obicei până la următoarea masă.

Efectuând acest simplu exercițiu cel puțin o săptămână, poți să îți stabilești o dietă personalizată pentru corpul tău unic!

4. Râsul terapeutic

Cercetări recente au arătat că oamenii sănătoși sunt de obicei fericiți. De aceea este așa de important un bun simț al umorului. Este vital să ai simțul umorului, nu doar pentru a te distra la petreceri, ci și ca o resursă psihologică esențială. Când nu ai griji, corpul tău produce substanțe chimice diferite de cele produse atunci când ești nefericit.

În cartea *Anatomy of an Illness (Antomia unei boli)*, Norman Cousins vorbește despre importanța folosirii râsului drept ajutor pentru controlarea durerii și, în cele din urmă, vindecarea trupului său de spondilită anchilozantă, o boală cronică ce era considerată nevindecabilă în 499 din 500 de cazuri.

În fiecare zi, celulele din corpul nostru suferă multe schimbări, creând celule carcinogene potențiale, spune Berk. Celulele NK distrug aceste celule aberante și sunt astfel importante pentru controlul imunității... Acest lucru nu înseamnă că un doctor îți va spune să iei două aspirine și să te uiți la Stan și Bran, însă realitatea este că acum există o adevărată știință privind beneficiile râsului. Și este la fel de reală precum administrarea de medicamente.

EXTRAS DIN *The Guardian*,
25 MARTIE 2003

Dr. Lee S. Berk... a efectuat un experiment științific propriu privind legătura dintre creierul care zâmbește și sistemul imunitar. Analizele de sânge au fost efectuate pentru anumite grupuri de control înainte și după o activitate distractivă, precum vizionarea unui film amuzant. Rezultatele au indicat o creștere a numărului de celule ucigașe naturale (celule NK), care sunt importante pentru sistemul imunitar.

EXTRAS DIN *The Guardian*,
25 MARTIE 2003

Cousins nu numai că și-a revenit, ci s-a bucurat de o sănătate înfloritoare încă 25 de ani.

Cercetările au arătat că atunci când zâmbim producem în creier serotonină sau „hormonul fericirii”, în creier. Așadar, în timp ce râsul sănătos este considerat o terapie radicală aici în Occident, să luăm în considerare faptul că taoiștii folosesc puterea „zâmbetului interior” ca instrument tămăduitor încă de acum 2500 de ani!

Practica zâmbetului interior pe care vreau să ți-o împărtășesc am întâlnit-o prima dată în atelierul maestrului taoist modern Mantak Chia, care scria:

Înțelepții taoiști spun că atunci când zâmbești, organele tale elimină o secreție vâscoasă care hrănește întregul corp. Când ești supărat, temător sau stresat, acestea produc o secreție otrăvitoare care blochează canalele energetice.

Practica zâmbetului interior prezentată mai jos este modul în care eu o folosesc pentru a elibera tensiunea și a răspândi liniștea și starea de bine în corpul meu.

ZÂMBETUL INTERIOR

1. Așază-te confortabil – în cele din urmă, vei putea exersa zâmbetul interior oriunde, în orice poziție.
2. Lasă zâmbetul să danseze în ochii tăi. Dacă vrei, ridică colțurile gurii ușor, ca și cum ai ști un mare secret pe care nu vrei să îl spui.
3. Zâmbește în orice parte a corpului care se simte tensionată sau incomodă, până când începe să se liniștească sau să se relaxeze.
4. Zâmbește în orice parte a corpului care se simte foarte bine. Poți spori zâmbetul exprimându-ți recunoștința față de acea parte a corpului tău pentru că te-a menținut sănătos și puternic.
5. Îngăduie zâmbetului să ajungă în fiecare parte a corpului. Iată câteva sfaturi:
 - a. Zâmbește în organele corpului tău – inima, ficatul, pancreasul, rinichii, glandele sexuale și suprarenale. Dacă nu știi unde sunt aceste organe, închipuie-ți că știi – corpul tău va redirecționa energia în locul tău.

- b. Zâmbește prin esofag și coboară spre stomac. Zâmbește până în intestinul gros și subțire și apoi coboară spre șezut. (Dacă găsește cineva o modalitate mai delicată de exprimare, trimiteți-o, vă rog, scrisă pe o vedere!)
- c. Zâmbește în creier, apoi coboară spre ceafă, până la baza coloanei vertebrale.

Poți zâmbi în viață la fel ca și în corpul tău. Încearcă să zâmbești și să îți exprimi recunoștința într-o relație, un mediu sau un proiect la care lucrezi în prezent și observă cum energia care înconjoară acea situație începe să se deplaseze!

5. Începe să crezi despre tine că ești sănătos

Acum câțiva ani, s-au efectuat niște cercetări interesante pentru a se încerca să se descopere de ce un număr atât de mic de oameni supraviețuiesc cancerului, iar marea majoritate nu. În urma studiului, au fost intervievate o sută de persoane care fuseseră la un moment dat diagnosticate în stadiul terminal, dar au mai trăit încă doisprezece ani de la diagnosticul inițial.

De ce nu pot lua pur și simplu medicamente pentru reducerea stresului?

Așa cum se spune și la Alcoolicii Anonimi, corpul tău nu poate face diferența între un medicament prescris și unul cumpărat de la colțul străzii.

Există și alte modalități pentru a fi mai sănătos. În ziua de azi, suntem informați despre ceea ce este dăunător pentru noi, dar să nu uităm un lucru foarte important. Toți avem propriul sistem imunitar: corpul și mintea lucrează împreună pentru a vindeca, proteja și regla această entitate extraordinară care este organismul nostru. Trăim într-o eră în care au loc constant incredibile progrese în medicină. Medicamentele și intervențiile chirurgicale au devenit ceva obișnuit. Mulți oameni se așteaptă la tratamente imediate din partea doctorilor pentru bolile lor și transmit responsabilitatea pentru sănătatea lor medicilor, preferând o rețetă în loc să inițieze o schimbare în stilul lor de viață sau în dietă.

Accelerarea culturală a folosirii rețetelor prescrise de medic a dus la alte probleme. Dr. E.W. Marting crede că mai mulți oameni sunt uciși anual din cauza medicamentelor prescrise în SUA și Marea Britanie decât cei uciși în accidente rutiere. Poate din acest motiv, mulți oameni caută soluții alternative pentru îmbunătățirea stării de sănătate.

Intenția studiului era să descopere modelele de gândire sau comportament comune acestor supraviețuitori pe termen lung. Rezultatele au fost uimitoare, dar concludente. În timp ce au folosit diferite tratamente, de la operații chirurgicale și chimioterapie la acupunctură și diete naturale, iar unele s-au bazat pur și simplu pe

tehnici psihologice sau practici religioase, toți cei o sută de oameni aveau în comun o trăsătură esențială:

Credeau că ceea ce fac va funcționa pentru ei.

În istoria medicinei, există o demonstrație interesantă privind puterea credinței, cunoscută sub numele de „efectul placebo”. Un preparat placebo este un medicament lipsit de proprietăți curative proprii. Întrucât în Statele Unite toate medicamentele noi necesită testarea împotriva placebo, acest fenomen este studiat destul de mult.

În medie, medicamentele placebo sunt eficiente în proporție de 30%, în comparație cu un medicament normal. Însă, în unele cazuri, eficiența lor este mult mai mare. Comparate cu morfina, medicamentele placebo sunt eficiente în proporție de până la 54%, chiar dacă morfina este considerată un narcotic de clasa A.

Abia acum începem să înțelegem puterea incredibilă a hipnozei și posibilul său rol în medicină și terapie pentru viitor. Unii doctori au demonstrat recent cum doar simpla folosire a imaginației îți poate influența starea de sănătate. Alte studii au arătat că oamenii care cred că își pot controla sistemul imunitar descoperă că o pot face cu ușurință folosind tehnici de hipnoză sau de imaginare.

Multe persoane ar putea într-adevăr să-și crească numărul de globule protectoare din corp aproape după bunul plac, îmbunătățindu-și instantaneu rezistența la boli.

Într-un studiu asemănător, doi doctori de la Universitatea din Yokohama, Japonia, au demonstrat că 84% dintre subiecți puteau elibera histamină, ca reacție-standard la iedera otrăvitoare. Mâncărimile, inflamația și bășicile dispăreau atunci când subiecții aflați sub hipnoză își imaginau pur și simplu că iedera otrăvitoare era o plantă inofensivă. La fel de important în înțelegerea impactului minții asupra stării de bine este faptul că un număr mare de subiecți s-au umplut de bășici când au inversat experimentul și și-au imaginat că o plantă inofensivă este iedera otrăvitoare.

Un rezultat al acestui studiu și al altora asemănătoare este faptul că majoritatea profesioniștilor din domeniul sănătății recunosc acum că atitudinea unui pacient este factorul decisiv în succesul recuperării sale.

Dar dacă sunt „cu adevărat” bolnav?

În cadrul unui alt experiment extraordinar, condus de dr. David Spiegel, de la Universitatea Stanford, a fost examinat un grup de femei cu cancer la sân. În timp ce toate pacientele au primit cel mai recent tratament medical pentru această boală, o jumătate dintre ele au învățat să practice autohipnoza și au folosit tehnici simple de imaginare, imaginându-se relaxate și plutitoare. După un an, grupul a învățat să se relaxeze și să se imagineze având o stare de relaxare, experimentând astfel mult mai puțină durere și mai mult optimism.

Ceea ce i-a surprins într-adevăr pe cercetători a apărut mult mai târziu. După zece ani de la experimentul inițial, femeile din al doilea grup trăiseră în medie de două ori mai mult decât primul. Chiar dacă nimeni nu susține că hipnoza este un tratament pentru cancer, simpla autohipnoză sau tehnicile de imaginare dirijate vor îmbunătăți cu siguranță calitatea vieții tale și pot avea un efect pozitiv asupra duratei acestora.

Una dintre primele persoane aflate în fază terminală cu care am lucrat a fost o doamnă ce avea cancer. De fiecare dată când făcea chimioterapie, sistemul ei imunitar se epuiza, dându-i o stare de rău fizic și mental. Doctorul îi explicase că durează de obicei două săptămâni pentru ca sistemul imunitar să revină la normal după acel tip de chimioterapie, dar când a învățat o simplă tehnică de vizualizare pe care ți-o voi împărtăși în câteva momente, sistemul ei imunitar și-a revenit complet după doar cinci zile. Doctorului nici nu îi venea să creadă.

Un exemplu mai puțin grav, dar la fel de dramatic a fost cel al unei actrițe, prietenă de-a mea, care a observat că îi apărea un herpes, ce durează de obicei vreo cinci zile. Trebuia să înceapă filmările chiar în acea seară. Și-a relaxat corpul și apoi s-a imaginat pe sine folosind accelerarea sistemului imunitar zi de zi timp de cinci zile, trecând peste zile într-un calendar mental, una după alta. După „cinci zile interne”, și-a imaginat că herpesul dispăruse.

Când a ieșit din transa relaxantă, „mâncărimea” care de obicei anunță herpesul dispăruse și nu a mai revenit.

Ideea mea legată de accelerarea sistemului imunitar mi-a venit în urma unui experiment efectuat de profesorul Karen Onless de la spitalul universitar pentru copii Rainbow din Cleveland, în cadrul căruia un grup de copii au vizionat un clip cu marionete. O marionetă reprezenta un virus, alta, care arăta ca un polițist, reprezenta sistemul imunitar. Filmulețul era o ilustrare simplificată a activităților interne ale corpului, pe care copiii să o poată înțelege cu ușurință.

Când filmulețul s-a terminat, copiilor li s-a spus să închidă ochii, să se relaxeze și să își imagineze o mulțime de marionete-polițiști care aleargă în jurul corpurilor lor. De la fiecare copil s-au recoltat probe de salivă, iar rezultatele au arătat că nivelurile de imunoglobulină crescuseră substanțial – adică sistemul lor imunitar începuse să lucreze ca și cum copiii s-ar fi luptat cu adevărate infecții.

Am început să citesc cu atenție studiile efectuate de clinică într-un domeniu relativ nou, cunoscut sub numele de psihoneuroimunologie sau PNI. Am descoperit o multitudine de dovezi incontestabile care confirmau că este posibil să îți accelerezi sistemul imunitar doar gândindu-te la acest aspect în diferite moduri. Ideea din spatele PNI este aceea că organismul nostru știe cum să se repare singur și să își păstreze sănătatea în perfectă stare. În sistemul tău imunitar este programată abilitatea de a recunoaște acele celule care îți aparțin și acelea care invadează din exterior și care trebuie distruse sau eliminate corespunzător.

Odată ce sistemul tău imunitar a intrat în contact cu bacteriile, un virus sau o celulă necorespunzătoare, acesta nu va uita întâlnirea niciodată. În timpul acestei prime expuneri, sistemul imunitar produce „arme biochimice” create pentru a lupta cu acel „invadator” specific. Sistemul tău imunitar este destul de puternic și inteligent pentru a-și controla și coordona acțiunile astfel încât să poți menține fără efort o stare de vitalitate sănătoasă.

Acceleratorul sistemului imunitar

Un sistem imunitar normal și sănătos este ceva minunat, care deține puteri vindecătoare aproape miraculoase. Însă aceste puteri pot fi amplificate prin folosirea unei simple tehnici de vizualizare pe care ți-o voi împărtăși.

Iată mai jos o scrisoare pe care am primit-o de la un bărbat care a folosit această tehnică pentru a-și schimba în mod dramatic viața sa și a altora:

Dragă Paul,

Acum cinci ani am primit cea mai îngrozitoare veste. Eram director de vânzări și aveam de ceva timp accese ciudate de amețală, amorțeală și probleme de vedere. La o prezentare de vânzări, am rămas mut chiar în mijlocul unei propoziții.

După teste medicale amănunțite, neurologii mi-au dat un diagnostic îngrozitor, „scleroză multiplă”, o boală incurabilă și degenerativă a sistemului nervos.

Vestea m-a lovit în moalele capului. Visele mele legate de viitor s-au risipit, iar doctorii mi-au spus să mă pregătesc pentru un „declin supravegheat” – termenul clinic și înțeles pentru alunecarea inexorabilă spre dependență, boală și moarte. Am fost încurajat să plec și să plâng cât am nevoie pentru a mă împăca cu această condiție. Două exacerbări ale bolii pe parcursul a două luni i-au indicat neurologului că scleroza era foarte activă în corpul meu, iar părerea acestuia era că nu prea erau șanse să îndrepte declinul rapid.

Însă, după șase luni de disperare intensă, atitudinea mea față de această boală s-a schimbat și am început să am speranță. Mi-am transformat stilul de viață – începând cu o schimbare radicală de dietă și apelând la cele mai profunde sentimente filosofice și spirituale. Catalizatorul acestei schimbări a fost CD-ul dumneavoastră Supreme Self-Confidence. Am observat că, de undeva din interior, s-a ivit o speranță nouă. Cu ochiul minții mele am creat o imagine de sine pozitivă și vibrantă spre care m-am îndreptat cu o încredere crescândă. La un an după ce am primit diagnosticul, am revenit la greutatea mea optimă și am început din nou să joc rugby. Acest lucru a constituit o consolidare pozitivă a noii mele imagini de sine învigoare și sănătoase.

Acum sunt în cea mai bună formă fizică și mentală din viața mea. Valorific în continuare puterea subconștientului meu, iar viața și sănătatea mea continuă să înflorească. Surprinzător, la cinci ani după ce am ascultat prima dată CD-ul dumneavoastră, nu

am mai avut nici măcar o singură agravare a bolii și, de patru ani încoace, nici vreun simptom al acesteia. Oamenii ca mine – cazuri disperate, conform standardelor medicale occidentale – sunt dovada vie că puterea subconștientului e o lecție importantă pentru noi toți. Pentru mine, vindecarea celorlalți este mai mult decât o misiune – este o aventură minunată în viață.

Fie că ești sănătos tun sau nu te simți prea bine, acordă-ți câteva minute și încearcă următoarea tehnică:

ACCELERATORUL SISTEMULUI IMUNITAR

Ține minte: această tehnică nu are intenția de a substitui tratamentul medical, deși poate fi folosită complementar, pe lângă tratamentele prescrise de medicul tău.

1. Închide ochii și imaginează-ți sistemul imunitar așa cum ți se pare mai potrivit. Mie personal îmi place să mă gândesc la o mulțime de creaturi colorate, ca niște meduze, ceea ce seamănă destul de mult cu modul în care chiar arată celulele protectoare. Asigură-te că sunt multe, puternice și hotărâte.
2. Apoi, imaginează-ți că te deplasezi în interiorul corpului spre zona care trebuie vindecată și observă cum îți imaginezi manifestarea afecțiunii. S-ar putea să observi infecția sau celulele bolnave ca pe niște mici globule gelatinoase negre.

3. Vizualizează în sinea ta cum meduzele colorate încapsulează și devorează globulele negre.
4. Când globulele negre dispar, este foarte important să îți imaginezi apoi că meduzele deschise la culoare înoată și patrulează prin sângele tău. Vei face acest lucru pentru a te asigura că nu suprasoliciteți sistemul imunitar.
5. Acum, imaginează-te pe tine mai sănătos, stând în fața ta. Observă cât de sănătos arăți, respiri, zâmbești etc.
6. În sfârșit, pătrunde în trupul mai sănătos, privește prin ochii celui sănătos, ascultă cu urechile sale și vezi cât de bine te simți!

Până acum, sunt sigur că ai început să îți dai seama de extraordinarul potențial de care dispui pentru a fi sănătos, plin de energie și relaxat. Întoarce-te la ideile și exercițiile din acest capitol cât de des vrei ca să eliberezi acel potențial și să activezi temelia bunăstării tale – corpul tău!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S. Mâine ne vom ocupa de o altă piatră de temelie a bunăstării tale, cheia pentru o viață sănătoasă și fericită – abilitatea de a face bani profitând de fiecare oportunitate!

ZIUA A ȘASEA

Cum să faci bani

Descoperă secretele
minții de milionar

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ZIUA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD
- Recapitulează exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
- Recapitulează scopul, valorile și marele tău vis din ziua a patra
- Dacă mai ai nevoie de energie, apelează la exercițiul preferat de relaxare naturală din ziua a cincea
- Alege exercițiul preferat din zilele a doua și a treia pentru o stare grozavă și programează-ți ziua!

A fost odată un om bogat care avea un vapor cu aburi minunat, dar, ca toate lucrurile scumpe, acesta era sortit să se strice la un moment dat. Într-o zi, după o călătorie destul de dificilă într-o țară străină, motorul a cedat și nimeni nu a mai putut să îl pornească.

Rând pe rând, fiecare mecanic și inginer din țară a fost chemat pentru a încerca repararea motorului, și toți au eșuat. În cele din urmă, bogătașul a auzit de un bătrân constructor de nave care ar putea să îl ajute, dar la un preț piperat. Bogătașul a acceptat numaidecât.

Curând, bătrânul, care arăta ca și cum se ocupa de o sută de ani cu repararea vapoarelor, a sosit. Avea cu el o cutie imensă de unelte și s-a apucat imediat de lucru. A inspectat cu mare atenție rețeaua extinsă de conducte care veneau și se duceau spre motor, atingându-le din când în când pentru a verifica temperatura.

În sfârșit, bătrânul a căutat în geantă după un ciocănel. A bătut ușor una din conducte. Imediat s-a auzit sunetul aburului suierând în interior și motorul a prins viață, iar bătrânul și-a pus deoparte ciocanul cu grijă.

Când bogătaşul a întrebat cât îi datorează, bătrânul i-a cerut peste zece mii de lire – o sumă destul de ridicată pentru acele timpuri.

„Poftim?“, a exclamat indignat bogătaşul. „Abia dacă ai făcut ceva! Justifică-mi această sumă sau te arunc în închisoare.“

Bătrânul a mâzgălit ceva pe o bucată de hârtie zdrențuită pe care o scosese din buzunar. Bogătaşul a citit hârtia, a zâmbit și i-a cerut iertare bătrânului pentru comportamentul nepolitic.

Iată ce scrisese:

Pentru lovitura cu ciocanul: 1 liră

Pentru că am știut unde să ciocănesc: 9 999 lire

Averea lumii

Tu ești unul dintre cei mai bogați oameni care au trăit vreodată.

Ce-i drept, nu te cunosc, dar pot face această afirmație în siguranță, întrucât cultura noastră modernă este mult mai bogată decât cea a societăților anterioare din istoria omenirii. De fapt, atunci când mă plimb pe o stradă, în aproape toate orașele pe care le-am vizitat în lume, mă uimește câtă bogăție se află în lume și cât de puțini dintre noi sunt cu adevărat conștienți de acest lucru.

Lipsa de bani este rădăcina tuturor relelor.

GEORGE BERNARD SHAW

Bogăția adevărată nu înseamnă doar bani – indiferent dacă, din punct de vedere tehnic, acele resurse îți aparțin sau nu. Aflat pentru prima oară în America, gurul indian Swami Muktananda s-a oprit în aeroport și a zis:

„Ei trăiesc în Paradis, însă nu vor ști acest lucru niciodată.“

Gândește-te doar la ce ai, chiar dacă ai sau nu bani – străzi și parcuri frumoase unde să mergi, mai multe biblioteci, muzică, film, teatru și sport decât înainte, școli pentru copiii tăi și spitale pentru corpul tău. Pe scurt, lucruri care erau disponibile doar elitei privilegiate acum câteva secole și despre care simți probabil că sunt un drept din naștere.

Bogăția adevărată înseamnă sănătate și fericire. Înseamnă să ai prieteni buni sau o familie cu care să împărtășești

experiențele intime și plăcute și cu care să râzi împreună, oameni care te stimulează și te fascinează.

Bogăția adevărată este să te simți fericit aproape tot timpul. Este un fel de a ști că ai un rost în lume și că viața ta are sens. În definitiv, tu ești unic – nimeni nu poate face lucrurile exact cum le faci tu.

Bineînțeles, bogăția înseamnă și bani. Iar astăzi ne vom ocupa exclusiv și voit de un singur lucru – banii.

Totul despre bani

Cel mai vechi sistem de negoț a fost trocul. Monedele au fost primele polițe aprobate oficial care au fost folosite pentru a reprezenta valoarea lucrurilor din lume. Apoi au apărut banii de hârtie. O bancnotă este de fapt o chitanță emisă de guvern. Până de curând, se tipăreau atâtea bancnote cât să acopere rezervele de aur.

Însă în anii '40, guvernele lumii au decis să renunțe la sistemul-standard cu aur. De atunci, tipăresc bani ca și cum aceștia s-ar demoda. Azi, rezerva de aur este doar o părticică din totalul de bancnote aflate în circulație, și chiar banii de hârtie sunt înlocuiți de cărțile de credit din plastic și de numerele în computere.

Astfel, banii sunt în fond un *simbol al valorii* – adică reprezintă valoarea, deși nu au o valoare intrinsecă. De vreme ce banii nu mai sunt susținuți de rezervele de aur, atunci de ce ne purtăm de parcă ar însemna ceva?

Acest lucru se întâmplă din cauza încrederii și credinței noastre în sursa banilor, în acest caz, în guvernul care i-a emis. Acest lucru ne conduce spre un mod de gândire referitor la bani simplu, dar radical:

Banii sunt un simbol al încrederii noastre în produsul sau serviciul nostru și în noi înșine!

Autorul Serge Kahili King privește astfel problema:

Și oamenii pot eșua când ne pierdem încrederea în ei sau când își pierd încrederea în ei înșiși, indiferent de valoarea bunurilor și serviciilor pe care le posedă. De asemenea, oamenii pot reuși când ceilalți au încredere în ei sau au suficientă încredere în ei înșiși, indiferent de valoarea bunurilor și serviciilor pe care le posedă...

Dacă vrei să ai mai mulți bani în viață – pentru tine, pentru a-i ajuta pe alții sau pentru amândouă –, atunci trebuie să devii mai valoros în ochii celorlalți. Nu va fi suficient să oferi bunuri și servicii valoroase, să fii la locul potrivit în momentul potrivit sau să alegi numerele potrivite. Trebuie să fii mai spiritual de atât. Trebuie să ai mai multă încredere, mai multă certitudine în propriile valori, ca furnizor sau ca persoană.

Acest lucru dezvăluie formula magică pentru a face mai mulți bani:

**Cu cât avem mai multă încredere în noi și/
sau în produsele sau serviciile noastre, cu atât
mai mult vom putea cere pe ele.**

Și iată vestea bună: dacă banii înseamnă încredere, iar încrederea este o stare, atunci ai tot ce îți trebuie pentru a face toți banii pe care ți i-ai dorit vreodată – trebuie doar să alegi să-ți dezvolti încrederea în forțele proprii!

Cum am devenit milionar

Înainte să încep să folosesc tehnicile pe care ți le voi împărtăși în acest capitol aveam datorii, trăiam de pe o zi pe alta într-o cămăruță pe care o închiriasem în apartamentul cuiva. Aveam un mic cerc de prieteni, o slujbă care nu îmi plăcea și făceam eforturi supraomenești să mă trezesc și să mă ridic din pat dimineața.

În câteva luni, mi-am schimbat complet situația financiară. Am făcut mai mulți bani în aceste câteva luni decât în anii trecuți. Acest nou model din viața mea a declanșat o reacție în lanț și am început să scot bani din piatră seacă. Am pus pe picioare o a doua carieră de succes, succesul datorită căruia citești acum această carte, iar cercul meu de prieteni s-a lărgit, prieteni pe care îi am deja de două decenii. În câțiva ani, am devenit

milionar. Ceea ce este fascinant este că până în acel moment am crezut întotdeauna că, pentru a face bani, trebuie să ies în lume și să îi obțin de la alți oameni.

În schimb, după ce m-am schimbat pe mine și percepția asupra lumii, banii au început să curgă spre mine. După câțiva ani, am început să predau altora principiile după care a devenit prosperă viața mea și, în scurt timp, s-a schimbat și viața lor. Acum, îți voi împărtăși ție aceste secrete!

Cum să învingi sărăcia conștientă

Cercetările au arătat că o mare parte dintre cei care primesc pe neașteptate sume mari de bani, de exemplu câștiguri la loterie sau moșteniri, îi vor pierde foarte rapid. De fapt, 80% dintre ei vor ajunge să se descurce mai greu financiar doar după doi ani. Acest lucru se întâmplă pentru că în interior încă se simt săraci.

Dacă cineva îți dă un milion de dolari, în cel mai bun caz devii milionar sau nu vei ajunge să păstrezi banii.

JIM ROHN

În psihologie, acesta se numește „efectul Pygmalion” sau „profeția autoîmplinită”, despre care am vorbit deja. Ceea ce ne așteptăm să se adeverească în mintea noastră va avea tendința să se adeverească în realitate. Chiar dacă așteptările noastre nu sunt exacte la început, ne

vom purta în concordanță cu așteptările noastre. Acele acțiuni creează apoi rezultatele așteptate, iar „profeția” așteptărilor noastre se realizează.

Dacă tu crezi că nu vei deveni cu adevărat bogat, vei vorbi și te vei purta în concordanță cu acea convingere, iar în majoritatea cazurilor, „îți vei dovedi” că ai dreptate.

De asemenea, dacă îți schimbi așteptările asupra lumii pentru a reflecta potențialul de bogăție infinit, vei genera rapid gânduri, sentimente și conduite care vor atrage banii spre tine.

Cultura noastră ne programează încontinuu cu asocieri financiare negative. Ni s-a spus că Biblia ne învață: „Banii sunt rădăcina tuturor relelor.” Ceea ce spune de fapt Biblia este că „Iubirea de arginți este rădăcina tuturor relelor” – adică obținerea de bani doar de dragul lor, asemenea unui bun care se păstrează.

Sau ni se spune că bogăția e limitată și, cu cât avem mai mult, cu atât vor avea alții mai puțin. Sau „toți oamenii bogați sunt mincinoși și hoți”. (E ceva obișnuit în cultura noastră să auzim lucruri de genul „putred de bogat” sau „umflat”, indicative ale unei neîncrederi fundamentale a oamenilor față de bani.)

Multe dintre aceste idei limitate referitoare la bani provin din istorie. În perioada Evului Mediu, sistemul feudal a ținut bogățiile în mâinile celor privilegiați, în timp ce masele erau păcălite să creadă că sărăcia era salvarea lor. Acest sistem de ierarhizare a puterii a condus la presupunerea că bogăția este finită, insinuând un deficit al acesteia. Sărăcia a fost lăudată de Biserică

și mulți ani a fost considerată o virtute creștină, călugării trebuind să facă un jurământ de sărăcie pentru a putea fi primiți în ordin.

*Nu-i poți ajuta pe săraci
fiind unul dintre ei.*

ABRAHAM LINCOLN

O parte dintre cei care au crescut în ultimul secol în timpul mării crize economice sau au cunoscut raționalizarea alimentelor și a lucrurilor de primă necesitate, în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, încă mai cred în subconștientul lor că „nu este suficient să ajungă pentru toată lumea”. Iar mulți dintre ei le-au transmis copiilor lor aceste restricții.

Chiar dacă crezi că aceste lucruri sunt adevărate, este important să recunoști problema inerentă:

**Dacă crezi că banii nu sunt buni într-o
oarecare măsură, îți vei sabota subconștient
încercările de a face mai mulți bani
în viață.**

Am descoperit că majoritatea oamenilor bogați și prosperi împărtășesc aceleași obiceiuri simple și păreri despre prosperitate. Totuși, eu cred că mulți oameni folosesc fără să știe acest principiu simplu și puternic pentru a rămâne săraci, prin acele convingeri și obiceiuri față de bani.

În loc să își asume responsabilitatea pentru convingerile și acțiunile lor (prin urmare, și bogăția), aceștia folosesc lipsa de bani drept „dovadă” că sunt sortiți să rămână săraci. Ei și-au afirmat sărăcia de

atâta ori încât a devenit fără să își dea seama o profeție autoîmplinită, o sărăcie conștientă.

Acest lucru nu înseamnă că, dacă ești sărac, este vina ta. Noi nu suntem responsabili pentru ceea ce primim, dar putem și trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru cum administrăm ceea ce am moștenit.

De exemplu, unii artiști cred că nu au succes comercial pentru că acest lucru le va „compromite integritatea artistică”. Unii oameni cred că nu poți fi o persoană bună decât dacă întotdeauna îi pui pe ceilalți pe primul plan, chiar dacă acest lucru este în detrimentul tău. Alții rămân săraci pentru că se simt mai în siguranță – acest lucru este ceea ce știu.

Când vei folosi tehnicile prezentate în această carte, vei renunța la vechile idei plfonate referitoare la bani și îți vei reprograma mintea pentru a deveni mai prosper și să gândești ca un milionar. Iată două „legi” care explică de ce unii oamenii rămân blocați într-un vârtej fără sfârșit al sărăciei, în timp ce alții parcă transformă tot ce ating în aur.

1. Legea efortului inversat

Una dintre ideile cele mai importante în hipnoză se numește „legea efortului inversat”, care poate fi rezumată într-o expresie psihologică populară:

Lucrul căruia i te opui persistă.

Unii oameni au convingeri neclintite care îi fac să rămână săraci. Dintr-un motiv sau altul, își sabotează drumul spre îmbogățire. Indiferent cât de mult încearcă să devină bogați la nivel conștient, convingerile lor subconștiente nu îi vor sprijini și vor ajunge să se saboteze singuri.

Însă legea efortului inversat ne învață că, dacă tu te consideri în sinea ta sărac, îți va fi mereu teamă de sărăcie. Întrucât gândurile tale îți influențează acțiunile, sărăcia este de obicei consecința gândirii tale.

Excepția de la regulă o reprezintă oamenii care sunt determinați să facă bani din cauza fricii de sărăcie.

Am întâlnit și am cunoscut pe unii dintre cei mai bogați oameni din lume, însă unii dintre ei aveau foarte puțin din ceea ce aș numi eu bogăție adevărată – obsedați de muncă, preocupați să câștige următorul milion cu prețul familiei sau al prietenilor. Sunt conduși de frica de sărăcie și, indiferent de câți bani acumulează, aceștia nu vor fi niciodată suficienți.

Evident, grija pentru organizarea finanțelor nu este la fel ca frica de sărăcie. Însă frica de sărăcie este modul

*O idee amume care dăinuie,
bună sau rea, nu poate
să nu producă rezultate
privitoare la caracter și
circumstanțe. Un om nu
poate să aleagă direct
circumstanțele, dar își poate
alege gândurile, și astfel,
indirect, însă sigur, poate să
își contureze circumstanțele.*

JIM ALLEN,
As A Man Thinketh

În care oamenii reușesc să strângă bogății uriașe fără să iasă din capcana sărăciei conștiente.

2. Legea atracției

Te-ai gândit vreodată la cineva și, după câteva clipe, ți-a sunat telefonul și era acea persoană? Cum îți explici acest lucru? A fost telepatie? Coincidență? Atracție magnetică?

Sau poate te gândeai să îți iei o marcă anume de mașină și, dintr-odată, începi să o vezi peste tot? Cum îți explici așa ceva?

Legea atracției afirmă:

Dacă te concentrezi în mod constant asupra unui lucru, ai șanse mai mari să îl primești.

Dacă te concentrezi asupra sărăciei și a lipsurilor, vei avea parte mai mult de ele în viață. Cei care se concentrează asupra lucrurilor pozitive din viață și le atrag spre ei sunt numiți „norocoși”. Eu cred personal că ne putem crea norocul. Aceasta este semnificația cuvintelor din Biblie, unde se spune că omul este după cum gândește el.

Fie că alegi sau nu să crezi în legea atracției, este interesant de observat că mulți oameni prosperi cred în ea. Acesta este un motiv pentru care oamenii bogați se întovărășesc cu alți oameni bogați și pentru care se îmbogățesc. Gândurile tale sunt o energie puternică și creatoare.

Unii oameni cred că mintea este ca un magnet și atrage tot ceea ce ne acaparează atenția. În muzică, acesta este

numit principiul „rezonanței simpatice”. Dacă ai două pianе în aceeași cameră și cânti nota do la un pian, vei observa cum coarda do de la celălalt pian începe să vibreze în același timp.

În același mod, atragi oameni și circumstanțe care rezonază cu gândurile tale predominante. Nu ar fi bine să îți acordezi mintea pentru a observa numeroasele oportunități de a deveni bogat? Dacă vrei să devii și să rămâi bogat, trebuie să începi să gândești că ești o persoană care merită o avere. Trebuie să începi să te simți bogat în interior, astfel încât acest lucru să se manifeste în exterior. În timp ce te vezi drept o persoană bogată, vei observa cum cresc rezervele tale financiare.

Când a fost întrebat de secretul bunăstării sale, miliardarul H.L. Hunt a oferit o simplă formulă în 4 pași:

1. *Decide care este lucrul pe care îl vrei*
2. *Decide-te la ce ești dispus să renunți pentru a-l obține*
3. *Stabilește-ți prioritățile în consecință*
4. *Numai aceste lucruri contează!*

Crearea unei bogății conștiente

Ceea ce vom face în continuare te va ajuta să îți dezvolti și să instalezi în mintea ta o conștiință a bogăției. Aceasta înseamnă mai mult decât atragerea banilor – este o schimbare a imaginii tale de sine într-una mai

încredătoare și mai armonioasă, prin care vei începe să observi bogăția care te înconjoară, iar experiența ta de viață se va intensifica simțitor.

Aș vrea să-ți împărtășesc câteva tehnici pe care le-am folosit și eu pentru sporirea considerabilă a situației financiare personale. I-am învățat și pe alții, iar aceștia și-au îmbunătățit situația financiară. Acum ți le voi împărtăși ție.

*Unii oameni văd lucrurile
așa cum sunt și întreabă:
De ce?*

*Eu visez lucruri care nu au
existat și întreb: De ce nu?!*

GEORGE BERNARD SHAW

Instalarea mentalității de milionar

Când am decis prima oară să trec de la sărăcie conștientă la bogăție, îmi făceam mereu griji asupra faptului că sunt sărac și mă întrebam cum să nu mai fiu sărac. Aveam un carnet de cecuri uzat care reflecta starea mea financiară precară de atunci. Când sosea prin poștă o factură, îmi făceam griji cum o voi plăti și mă simțeam sărac în interior. Acest gând obsesiv al sărăciei m-a ținut blocat într-o gândire de om sărac, potrivit căreia luam decizii neproductive.

Dar în momentul în care am decis să manifest bogăția, am început să deschid facturile și să îmi *imaginez intens* că am mii de lire în bancă, mult mai multe decât am nevoie să plătesc factura. Îți poți imagina cât de bine e. Îmi trimiteam un nou mesaj subconștientului. Unii oameni încearcă să obțină același efect afirmând lucruri

de genul „sunt bogat, sunt bogat, sunt bogat“, dar dacă în subconștient există credința sărăciei, afirmația este inutilă. Nu este suficient să îți bagi capul în nisip și să te prefaci – trebuie să crezi într-adevăr *sentimentul* de bogăție, imaginându-te bogat iar și iar.

Bineînțeles, trebuie să plătești facturile, însă crearea unui sentiment de bogăție va face acest proces mai plăcut și te va îndruma spre prosperitate.

Mintea este sensibilă, așa că e important să îți semnalizezi faptul că „schimbările pozitive au loc“. Am schimbat banca și mi-am procurat un nou carnet de cecuri pentru a mă ajuta să mă simt diferit.

Apoi a început adevărata distracție.

Aveam nevoie să aflu cu adevărat cum va arăta bogăția, așa că am luat un extras bancar vechi, l-am tăiat, am îndepărtat porțiunea unde scria „descoperit“, am rearanjat cifrele și le-am lipit la loc formând un credit de mii de lire. După ce am terminat, am început să râd. Într-un fel, chiar dacă știam că îl făcusem eu, doar faptul de a-l ține în mână a făcut să pară totul mai real. M-am gândit intens la acest lucru de câteva ori pe zi.

O altă tehnică pe care am folosit-o a fost să exersezi scrierea de cecuri și borderouri de vărsământ pentru sute de mii de lire până când m-am simțit degajat făcând acest lucru. Până când am reușit să „depun“ și să „cheltuiesc“ degajat sume așa de mari, mi-a venit ușor să mă privesc ca pe o persoană cu adevărat bogată.

Spre surprinderea mea, în câteva luni, suma imaginară de pe extrasul de cont făcut de mine a devenit o realitate.

Metoda m-a ajutat să am acea hârtie tangibilă, acel extras bancar. Așa că am căutat și alte metode pentru a avea acces la conștiința bogăției.

Am decis să fac un „album al prosperității” colecționând imagini cu lucrurile pe care mi le doresc, locurile pe care vreau să le vizitez și oamenii pe care vreau să îi întâlnesc. Ca să îți alcătuești propriul „album al prosperității”, începe să aduni poze cu ceea ce vrei, cu oamenii pe care vrei să îi întâlnești, locurile unde vrei să mergi și cu lucrurile pe care vrei să le ai.

Tot ceea ce vrei să aduci în viața ta, pune în album.

Apoi, de fiecare dată când te uiți prin el, exersează crearea unor experiențe senzoriale intense ale țelurilor tale. Dacă e vorba de o mașină anume, fă un test drive și, după aceea, te poți imagina conducând acea mașină tot timpul. Dacă e o casă frumoasă, imaginează-ți că te plimbi în jurul ei până când îi cunoști fiecare centimetru – textura covorului și a mobilei, mirosul din hol și așa mai departe. Este foarte simplu, dar trebuie să exersezi regulat. Exersezi sentimentul de a fi bogat și, asemenea unui actor, trebuie să intri în rol.

Odată, am intrat într-un showroom Mercedes și m-am așezat confortabil într-o mașină. Am mirosit tapiteria din piele, am făcut un test drive și mi-am imaginat că e a mea. Am luat o broșură și am adăugat-o în albumul meu, apoi mi-am imaginat că o conduc în fiecare zi. În scurt timp, mintea mea era atât de concentrată asupra obținerii mașinii, încât am început să văd Mercedesuri peste tot. După o perioadă, o coincidență aparentă mi-a

adus în cale o afacere grozavă și mi-am cumpărat primul meu Mercedes.

Un prieten de-al meu a devenit foarte interesat de vizualizarea creatoare. A exersat prin vizualizarea locurilor de parcare și, în mod surprinzător, metoda a funcționat. Așa că s-a hotărât să încerce ceva mai important.

Deși nu plecase niciodată din Anglia, a decis că vrea să călătorească în lume cu stil. Și chiar dacă nu avea mulți bani, a adunat câteva broșuri de turism, a decupat imaginile tuturor locurilor exotice în care voia să meargă și le-a lipit în album.

Apoi, pentru ca totul să îi pară real, în fiecare duminică își făcea bagajul și mergea la aeroport, stătea chiar și la rând până la un moment dat, când se întorcea și pleca acasă.

Când venea acasă, se uita la o emisiune despre călătorii la clasa întâi și își petrecea timpul uitându-se în albumul său la pozele locurilor în care voia să meargă. Și-a oferit cu adevărat subconștientului său experiența călătoriei spre locuri exotice și bucuria acestora. S-a concentrat fără oprire asupra acestui lucru timp de o lună.

Într-o zi, fără vreun avertisment, a fost chemat în biroul șefului său și întrebat dacă vrea să fie reporter internațional. Șeful i-a explicat că trebuie să călătorească în toată lumea – la clasa întâi. Nici nu îi venea să creadă!

Și, lucrul cel mai extraordinar, după ce a călătorit câteva luni, a ajuns într-un sat din Elveția, unde a început să aibă o senzație de déjà vu. Abia când s-a întors în Anglia și a verificat albumul, a aflat – stătuse exact în

același sat pe care îl decupase și îl lipise în album și, în fond, în subconștientul său.

Deși pare incredibil, am fost martor la multe întâmplări de acest gen, astfel încât am devenit sceptic la ideea de „coincidențe” și sunt dispus să cred că, deși nu știu exact cum funcționează, mintea noastră are într-adevăr abilitatea de a atrage evenimente, lucruri sau persoane în viața noastră.

Banii, fericirea și tu

Înainte de a merge mai departe, permite-mi să te întreb ceva:

Ce-ai avea în plus față de ce ai acum dacă ai avea mai mulți bani?

De câte ori pun această întrebare la seminariile mele, oamenii vorbesc despre „fericire”, „libertate”, „siguranță” și „putere”. Totuși, banii nu sunt sursa acestor lucruri. Fiecare dintre aceste cuvinte reprezintă o stare pe care o poți genera din interiorul tău, un eveniment neurochimic din corpul și din mintea ta. Să recunoaștem – dacă banii ar fi *cu adevărat* cheia spre fericire, libertate, siguranță și putere, Kurt Cobain, Elvis

Toți banii din lume se cheltuiesc pentru a ne simți bine.

RY COODER

Presley, Marilyn Monroe și John Belushi ar fi alături de noi și astăzi.

Iată o consecință a legii efortului inversat:

Dacă vrei să obții ceva pentru a te simți într-un anume fel, simțindu-te în acel fel acum va fi cea mai rapidă metodă de a obține acest lucru.

Încearcă următoarea tehnică pentru a aplica acest principiu în obținerea prosperității financiare!

ANCOREAZĂ-TE ÎN BUNĂSTARE

1. Fă o listă cu toate stările și sentimentele pe care crezi că ți le pot aduce banii.

Exemple: încredere, fericire, pace, generozitate etc.

2. Alege prima stare din lista ta. Amintește-ți când te-ai simțit într-adevăr așa. Retrăiește acea senzație – vezi ce vedeai, auzi ce auzai și simte cât de bine te simțeai. (Dacă nu îți poți aminti momentul, imaginează-ți cât de bună ar fi viața ta dacă te-ai simți așa în acest moment!)

3. Continuă cu această amintire. Accentuează culorile, amplifică sunetele și intensifică sentimentele.

4. Pe măsură ce trăiești aceste sentimente pozitive, apasă degetul mare de la una din mâini pe

degetul mijlociu și spune cu voce tare sau în gândul tău: „Sunt bogat!”

5. Repetă pașii 2-3 cu fiecare stare emoțională din lista ta. Curând, doar apăsând degetul mare pe cel mijlociu și repetând propoziția „Sunt bogat!”, toate acele sentimente pozitive pe care le asociezi cu bogăția se vor întoarce.

Aceasta este „ancora bunăstării” tale. Folosește-o de fiecare dată când te gândești sau vrei mai mulți bani care să te pregătească pentru succes!

Succes, bani și timp

Încă unul dintre aspectele fundamentale ale stării de spirit a milionarilor este separarea abilității de a face bani de necesitatea de a pierde timp pentru a-i face. Să-ți oferi timpul pe bani este piatra de temelie a sărăciei conștiente. De aceea nu vei întâlni niciodată un milionar care să muncească la plata cu ora!

Dacă vrei să creezi prosperitate financiară, este necesar să recunoști mai întâi că abilitatea ta de a face bani este în strânsă legătură cu abilitatea ta de a adăuga, crea și oferi valoare unei persoane, într-un proiect, unei companii sau întreprinderi. De fapt, o vei spune și mai clar de atât:

Banii reprezintă una dintre recompensele pe care le primești pentru adăugarea de valoare la viețile altora.

Există patru lucruri esențiale pentru a face mai mulți bani prin adăugarea unei valori mai mari:

1. Unicitatea

Cu cât valoarea pe care o furnizezi are mai multă unicitate, cu atât vei putea să o dai la schimb cu mai mult. În timp ce sunt zeci de mii de actori la Hollywood, sunt doar aproximativ șase în același timp care pot umple sala, indiferent de filmul în care joacă. De aceea sunt doar șase actori în lume care sunt plătiți cu peste 20 000 000 \$ pe film.

2. Scopul

Cu cât adaugi valoare mai multor oameni, cu atât vei face mai mulți bani. Orice ai crede despre Bill Gates și Microsoft, miliardele lor de dolari în valoare netă sunt reprezentate în mare măsură de milioanele de oameni ale căror vieți sunt influențate zilnic de către dezvoltarea Windows și a sistemelor sale competitive de operare.

3. Impactul

Cu cât schimbi mai mult viața altora, cu atât mai mulți bani poți cere în schimb. De ce majoritatea doctorilor

sunt plătiți mai bine decât majoritatea profesorilor? Deoarece majoritatea oamenilor prețuiesc mai mult sănătatea decât educația.

4. Percepția

Sunt multe povești despre oameni care lucrează până la epuizare neștiuți de nimeni în spatele scenei pentru a aduce o schimbare în lume. Deși poate fi adevărat că acești eroi necunoscuți sunt adevăratul motiv pentru care lucrurile merg bine, asta nu înseamnă că le este destinat să devină bogați. Indiferent de câtă valoare depui în munca ta, este percepută doar ca o valoare care poate fi schimbată pe monedă forte.

La începutul anilor '70, o casă de discuri din Marea Britanie vindea albume conținând cover-uri ale cântecelor momentului. Deși discurile se vindeau cu mai puțin de o liră bucata, cu greu le cumpăra cineva, iar compania avea de suferit.

Un puști extrem de isteț s-a alăturat consiliului de administrație și a anunțat că vrea să dubleze prețul albumelor. Ceilalți membri din conducere au fost șocați, dar, în final, au fost de acord cu planul. În câteva săptămâni, rafturile magazinelor s-au golit. Când albumele se vindeau la prețuri mici, oamenii nu le considerau suficient de valoroase. Compania muzicală s-a salvat de la faliment schimbând percepția oamenilor asupra produselor sale.

Mai simplu, pentru a produce bani, trebuie să oferi oamenilor un serviciu/produs pentru care ar plăti, de preferat, un preț mare. Dacă vrei să faci bani, următoarea întrebare ar putea să te ajute:

Ce produs/serviciu original, care să se vândă în cantități foarte mari, mi-ar plăcea să ofer oamenilor?

Ține socoteala banilor

S-a spus de multe ori că, în jocul vieții, banii reprezintă doar un mod de a ține socoteală.

Dacă ești genul de persoană care n-a ținut niciodată socoteala carnetului de cecuri sau a conturilor bancare, acest lucru s-ar putea să te înspăimânte la început, dar, atunci când știi unde te afli în raport cu banii tăi, măsurarea progresului devine un lucru posibil.

Sau, cum spunea Michael LeBoeuf în cartea sa, *The Greatest Management Principle in the World* (Cel mai important principiu de management din lume),

Ceea ce se poate măsura se poate realiza.

Vei avea nevoie de o foaie de hârtie, de un calculator de buzunar și de un bun simț al umorului!

Principala metodă de calculare a averii: valoarea ta netă

Valoarea netă este cea mai folosită metodă de măsurare a averii. Cum o afli? Inventariază valorile tuturor bunurilor de care dispui pe o coloană și valorile tuturor debitelor pe care le-ai acumulat, pe altă coloană.

Împarte o foaie de hârtie pe două coloane. În coloana din stânga vei scrie „Bunuri”, iar pe cea din dreapta, „Datorii”. În coloana „Bunurilor”, vei trece toate bunurile de care dispui și valoarea aproximativă a acestora dacă ar trebui să le vinzi astăzi.

În coloana „Datoriilor”, vei trece sumele de bani sau orice alte bunuri datorate cuiva: casa în care locuiești, mașina pe care o conduci sau orice altă sumă de bani sau împrumut neachitat.

Formula prin care se calculează valoarea netă este una simplă:

Suma totală a bunurilor – Suma totală
a datoriilor = Valoarea netă

Să nu te descurajezi dacă descoperi că ai o valoare netă negativă: călătoria ta către prosperitate financiară începe exact din punctul în care te afli acum.

Iată un exemplu de o astfel de listă:

Bunuri	Datorii
Casă – 150 000	Ipotecă – 100 000
Mașină – 10 000	Dobânda creditului la mașină – 3 000
Cont de economii personal – 35 000	Dobânda creditului pentru studii – 15 000
Bani care îmi sunt datorați – 3 500	Facturi neplătite – 2 500
Valoarea asigurării de viață – 15 000	Cărți de credit – 4 500
Suma totală a bunurilor = 213 500	
Suma totală a datoriilor = 125 000	
213 500 – 125 000 = 88 500	
Valoarea netă = 88 500 £	

Cea de-a doua metodă de calculare a averii:
Cât de multe zile poți trăi de-acum încolo fără
să mai câștigi nici un ban

Pentru a-ți calcula următoarea „cifră a averii”, împarte la 30 cheltuielile lunare obișnuite. Vom numi această cifră „rata ta zilnică”. Apoi împarte valoarea ta netă (scazi din suma pe care o ai suma pe care o datorezi) la rata ta zilnică. Cifra rezultată astfel reprezintă cât de multe zile poți trăi de-acum încolo fără să mai câștigi nici un ban. Pe măsură ce câștigurile, economiile și investițiile tale vor crește, le vei putea ține socoteala aflând numărul de zile pe care l-ai adăugat cifrei ce reprezintă averea ta.

Exemplu:

Ai o valoare netă de 100 000 £ și cheltuieli lunare de 5 000 £. 5 000£ împărțite la 30 fac 166,66£, sau 167 £. Aceasta este rata ta zilnică. 100 000 £ împărțite la 167£ fac 598,8£ sau 599£. Acest lucru înseamnă că, dacă ai fi nevoit, ți-ai putea menține actualul stil de viață fără să mai câștigi alți bani timp de 599 de zile (aproape doi ani).

Cea de-a treia metodă de calculare a averii:
Suma de bani pe care îți permiți s-o pierzi fără să-ți faci griji pentru ziua de mâine

Această cifră este mai ușor de calculat. De exemplu, în urmă cu 20 de ani, am pierdut 5 lire și mă aflam în pragul sinuciderii. În prezent, dacă pierd mai puțin de 500 de lire, nu-mi fac griji din această cauză. Folosind această scară, cifra averii mele a crescut de la 5 la 500 de lire. În parte, acest lucru s-a întâmplat fiindcă am câștigat mai mulți bani, fiindcă am mai multă încredere în abilitățile mele de a câștiga mai mulți bani și am învățat să mă relaxez. Aceasta este metoda mea preferată de calculare a averii, pentru că cifra se mărește fără să fiu nevoit să câștig alți bani.

Cea de-a patra metodă de calculare a averii:
Numărul magic al independenței financiare

Aceasta este una dintre cele mai eficiente formule de calcul pe care le vei întâlni vreodată și te va ajuta să calculezi

suma magică a independenței tale financiare: suma de bani pe care, dacă ai depune-o la bancă cu o rată medie de recuperare a investiției (6-8%), ți-ar permite să faci tot ce-ți dorești fără să te gândești dacă-ți permiți (din punct de vedere financiar) sau nu să faci acest lucru.

1. Întocmește o listă cu toate bunurile pe care le achiziționezi o dată în viață și prețul lor estimativ; gândește-te în special la „bunurile extrem de costisitoare”.

Exemplu:

O casă – 250 000£

Mașini – 50 000£

O vacanță luxoasă – 5 000£

Studii universitare (x 3) – 150 000£

Orice alte activități plăcute – 45 000£

2. Calculează suma totală a acestor bunuri/servicii: o vom numi suma A.

Exemplu:

În exemplul nostru de mai sus, extrem de convenabil din punct de vedere matematic, am duce un trai mai mult decât decent cu 500 000£.

3. Gândește-te la un salariu anual pe viață care îți va permite să duci un trai îndestulător. (Dacă nu te poți hotărî la o sumă, dublează cifra salariului pe care îl câștigi în prezent.)

Exemplu:

Dacă în prezent câștigi 25 000£, gândește-te că 50 000£ pe an îți vor permite să-ți îndeplinești orice dorință și să-ți satisfaci orice necesitate.

4. Înmulțește acel salariu cu 12 (cca 8% dobândă recuperată) sau cu 15 (cca 6% dobândă recuperată). Aceasta este suma pe care va trebui s-o investești cu o rată medie de recuperare a investiției pentru a „câștiga” un salariu anual pe viață: o vom numi suma B.

Exemplu:

Între 600 000£ și 750 000£

5. Suma A + Suma B = Suma magică: suma de bani pe care trebuie să o deții la o bancă pentru a te bucura de independență financiară totală, adică să faci tot ce-ți dorești fără să te gândești dacă-ți permiți (din punct de vedere financiar) sau nu să faci acest lucru.

Exemplu:

Cifra magică a independenței financiare = 1,25 milioane £

(500 000 (A) + 750 000 (B))

Cele 10 secrete ale prosperității financiare

În continuare, îți voi împărtăși cele mai bune 10 idei despre cum să-ți mărești „cifra averii”. Oricare dintre acestea te va ajuta să faci schimbări rapide cu privire la modul în care percepi prosperitatea financiară. Când vei începe să aplici cât mai multe dintre aceste idei în viața ta, vei descoperi că te îndrepti cu pași repezi către o viață mai prosperă, gândind ca un milionar...

1. Hotărăște chiar în acest moment că ești răspunzător pentru prosperitatea ta financiară

Foarte mulți oameni se tem să-și asume responsabilitatea unei averi uriașe. Deși este adevărat că, odată cu mai mulți bani, cresc și presiunile financiare, mulți oameni nu realizează că tocmai *în aceasta constă și plăcerea!*

Când îți vei asuma responsabilitatea câștigării unor sume mari de bani, vei deveni o persoană mai capabilă. Cu cât mai mari vor fi provocările, cu atât mai mari vor fi și câștigurile, nu doar cele financiare, ci și cele spirituale și emoționale. Iar când îți vei asuma răspunderea pentru succesele tale financiare, să devii mai bogat și se va părea din ce în ce mai puțin copleșitor și din ce în ce mai plăcut, așa cum ar fi trebuit să fie mereu.

2. Economisește mai întâi, apoi cheltuiește doar atât cât îți poți permite

Așa cum secretul pierderii în greutate constă în a mânca mai puțin și în a te mișca mai mult, adevăratul secret al îmbogățirii este acela de a cheltui mai puțin și de a câștiga mai mult. Fă-ți chiar azi un plan care îți va permite să scapi de fiecare datorie neplătită și să acumulezi rezerve financiare (vezi punctul 4) cât mai repede posibil. Alocă, de exemplu, 10% din venitul tău lunar pentru achitarea datoriilor și/sau economisește acest procent.

Pe măsură ce vei face acești pași pentru a-ți reduce din datorii și pentru a-ți mări valoarea netă lună de lună, vei face imediat trecerea de la „a fi pe linia de plutire” la „a pune bazele unei averi impresionante”.

Deosebirea dintre oamenii bogați și cei săraci este evidentă. Săracii își cheltuiesc mai întâi banii și apoi pun deoparte ce le mai rămâne, iar bogații economisesc mai întâi banii și cheltuiesc ce le mai rămâne.

JIM ROHN

3. Studiază mentalitatea oamenilor bogați

Una dintre cele mai rapide căi de a te îmbogăți este aceea de a-i studia pe cei bogați. Nu uita! O avere impresionantă nu înseamnă doar resurse financiare nelimitate: mulți dintre cei care au devenit milionari au descoperit că, în drumul lor către înavuțire, au pierdut un lucru cu mult mai important decât averea: respectul de sine și chiar pe ei înșiși.

Caută-i și descoperă-i pe propriii „idoli bogați”: pe acei oameni care au descoperit o cale de a dobândi resurse financiare importante fără să-și sacrifice viețile sau să-și vândă sufletul de-a lungul drumului. Află ce fac ei și tu nu faci. Caută să înțelegi modul în care aceștia gândesc și se comportă cu privire la bani și la avere. Dacă este posibil, contactează-i și cere-le sfatul. Acest lucru îi va face să-și dea seama ce fel de om ești și că iei ideea de îmbogățire în serios. Deși nu toți se vor oferi să te ajute, din proprie experiență vă pot spune că, dacă ești politicos și respectuos, mulți oameni bogați vor fi încântați să te ajute.

Dacă vrei să înveți cum să faci bani, învață de la cineva care are foarte mulți.

CHARLES GIVENS

4. Creează-ți rezerve financiare

Cu cât ai mai mulți bani în bancă, cu atât mai ușor ți se va părea să încerci noi metode de a face bani. De aceea, cea mai importantă investiție pe care o poți face este să-ți creezi o rezervă financiară: un cont de economii care să conțină o sumă cuprinsă între salariul tău pe trei luni și cel pe doi ani.

În cartea sa, *Don't Worry, Make Money*¹, dr. Richard Carlson spune povestea a doi oameni cărora, la începutul anilor '70, li s-a oferit același loc de muncă în cadrul unei companii nou-înființate. Oferta cuprindea un salariu

¹ Nu-ți face griji, fă bani, Ed. Vremea, 2002 (n. red.)

mic, dar un pachet mare de acțiuni în cadrul companiei. Bărbatului care trăia de la un salariu la altul i s-a părut prea riscant și a refuzat oferta; cel care avea rezerve financiare a acceptat-o. Compania se numea Microsoft și nu cred că mai e nevoie să vă spun că bărbatul care și-a asumat riscul a acumulat o avere uriașă.

Morala acestei povești este aceea că, în majoritatea cazurilor, dobândirea unei averi uriașe implică asumarea unor riscuri și nimic nu face riscul mai suportabil decât faptul că știi că deții rezerve financiare. Așa cum spunea și scriitorul Stuart Wilde: „Secretul de a face bani constă în a deține, mai întâi, niște bani.”

5. Regula 80/20

De îndată ce înțelegi care este cel mai important lucru pentru tine, îți poți ordona prioritățile în funcție de acest lucru. Economistul Wilfrido Pareto, care a trăit în secolul al XIX-lea, a arătat faptul că cca 80% din averi sunt concentrate în mâinile a 20% din populația lumii. Regula 80/20 se aplică în majoritatea aspectelor vieții tale: 80% din rezultatele pe care le obții provin din eforturile depuse în procent de 20%; 80% din averea ta va proveni din cei 20% de clienți și beneficiari ai serviciilor/produselor pe care le vei oferi. Identificând și concentrându-ne asupra celor 20 de procente indispensabile, ne vom putea concentra mereu asupra priorităților noastre cu o claritate uimitoare.

6. Trăiește cu pasiune în fiecare zi

În urmă cu mai mulți ani, când am devenit interesat de hipnoză, un veteran în domeniu care susținea spectacole de hipnoză și de la care învățam această artă era, în același timp, și comis-voiajor. Acesta nu era doar un mod de a câștiga bani, era pasiunea sa. Nu am văzut trecând mai mult de câteva ore fără să vândă ceva cuiva. Dacă ne aflam într-un restaurant, începea imediat o conversație cu o persoană de la altă masă. Curând, afla exact de ce avea nevoie persoana respectivă și se oferea să-i vândă acel lucru. În majoritatea cazurilor, nici măcar nu avea ceea ce tocmai vânduse: trebuia să se ducă și să cumpere acel lucru pentru a-l livra persoanei care îl cumpăraseră de la el. Îi plăcea la nebunie emoția puternică pe care o simțea atunci când practica arta persuasiunii.

Când l-am întrebat care credea că era secretul său, mi-a răspuns:

– Emoția și pasiunea sunt contagioase. Când ești pasionat cu adevărat de ceea ce faci, ceilalți vor fi atrași către tine ca un magnet.

7. Cere prețul pe care îl meriți cu adevărat

Unora le este teamă să ceară prețul pe care îl merită cu adevărat ca să nu-și piardă clienții. Însă, din proprie experiență, vă pot spune că, de fiecare dată când îmi măream prețul, descopeream că atrăgeam mai mulți clienți și de o mai bună calitate; îi pierdeam doar pe cei cu care oricum nu-mi făcea plăcere să colaborez.

În continuare, îți voi prezenta o formulă simplă, care te va ajuta să calculezi cât valorează timpul tău, indiferent de cât de mulți bani câștigi.

1. Scrie pe o foaie de hârtie câți bani te aștepti să câștigi pe anul în curs.
2. Șterge sau taie ultimele 3 cifre.
3. Împarte suma la 2. Aceasta reprezintă valoarea timpului pe care îl investești în munca ta într-o săptămână normală.

Exemplu:

Venituri anuale = 30 000£.

Dacă tai ultimele 3 cifre = 30£.

Dacă împarți la 2 = 15£.

„Salariul” tău pe oră este de 15£.

Doar azi, imaginează-ți că salariul tău pe oră s-a dublat. Dacă ai primi această sumă, ce-ai face în mod diferit?

Dacă vrei să primești salariul pe care îl meriți cu adevărat, fă ceva diferit!

8. Practică în mod regulat exercițiile din această carte

Pentru mulți oameni, ocaziile de a se îmbogăți se ivesc în fiecare zi, fără ca măcar să-și dea seama. Practicând exercițiile din această carte și ascultând CD-ul de programare mentală, te

*Viața este atât de simplă!
Vorbesc serios. Gândește-te
bine la ce-și doresc oamenii,
invită-i să obțină acel lucru
de la tine și, după ce-și fac
apariția, fă-le nota de plată!*

STUART WILDE

vei condiționa să te concentrezi asupra banilor. Foarte puțini milionari ajung la acest statut doar pentru că au avut noroc. Succesul financiar este doar o chestiune de concentrare asupra banilor și de practicare a acțiunilor care te vor conduce către prosperitate financiară.

Fă-ți timp în fiecare zi și poartă-te ca și când ai avea tot ce-ți dorești. Plimbă-te ca un milionar! Simte-te ca un milionar, astfel încât subconștientul tău să știe clar ce-ți dorești. Pune-ți întrebări care îți vor permite să-ți transformi visele în realitate. Fă-ți un album care să reflecte cât de prosper îți dorești să ajungi și imaginează-ți cum ar fi să trăiești viața pe care ți-o dorești. Trăiește-o cu toate simțurile tale. Fă acest exercițiu cât mai des în fiecare zi.

S-ar putea ca rezultatele să nu apară imediat, dar vei atrage către tine, într-un fel sau altul, lucrul la care te gândești cel mai mult. Folosește tehnicile tale preferate în fiecare zi ca să te pregătești pentru succes!

9. Bucură-te că trăiești, chiar acum!

Unul dintre cele mai simple și mai importante lucruri pe care le poți face pentru a atrage prosperitatea financiară în viață este să-ți faci un obicei din a reflecta asupra tuturor lucrurilor bune care ți s-au întâmplat, în fiecare seară, înainte să adormi. În timp ce îi mulțumești vieții, lui Dumnezeu, universului sau oricărei alte entități de care te simți apropiat sau legat, cultivi ceea ce americanii numesc „o atitudine recunoscătoare”.

Aceasta este exact opusul atitudinii care atrage sărăcia. Când începi să te gândești în mod regulat la

toate lucrurile bune din viața ta și la cât de norocos ești că le ai, trimiți un mesaj puternic de abundență subconștientului tău, care va da naștere unui val constant de prosperitate.

*Recunoștința zilei de azi
cumpără fericirea zilei de
mâine.*

MICHAEL MCMILLIAN

10. Nu te opri

Există o legendă conform căreia, în Tibetul antic, toți călugării se adunau o dată la 100 de ani și, în cadrul adunării, li se oferea ocazia iluminării: tot ce trebuiau să facă era să intre în „Camera celor 1000 de demoni” și să iasă teferi de acolo. Aceasta era o încăpere întunecată în care se aflau 1000 de demoni ce apăreau deghizați sub forma celor mai negre temeri ale celor care intrau: păianjeni, șerpi, prăpăstii adânci, orice lucru de care se temeau îngrozitor. Singurele reguli erau acelea că, odată intrat în încăpere, nimeni nu putea intra să te salveze și că era imposibil să ieși pe ușa pe care ai intrat. Cei puțini și curajoși care îndrăzneau să-și înfrunte temerile în căutarea fericirii, a succesului și a iluminării spirituale primeau un sfat crucial:

**Indiferent ce crezi că vezi, auzi, gândești
sau simți, nu te opri! Dacă nu te oprești,
vei ajunge acolo unde îți dorești să ajungi!**

Citatul meu preferat cu privire la puterea perseverenței a fost rostit de președintele american Calvin Coolidge:

Nimic pe această lume nu poate înlocui perseverența. Nici măcar talentul; nimic nu este mai obișnuit decât oamenii talentați și lipsiți de succes. Nici măcar geniul; geniul neînțeles a devenit aproape un proverb. Nici măcar educația; lumea este plină de oameni educați și vagabonzi. Doar perseverența și hotărârea sunt omnipotente.

*Nu te da bătut niciodată.
Nu ceda niciodată. Niciodată,
niciodată, niciodată,
niciodată, în fața a nimic,
mic sau mare, important sau
neînsemnat, nu cedadeacă
în fața convingerilor tale
cu privire la onoare și
înțelepciune. Nu ceda
niciodată în fața forței. Nu
ceda niciodată în fața puterii,
aparent copleșitoare, a
inamicului.*

SIR WINSTON CHURCHILL

CONCLUZIE

În încheiere, vreau să știi că adevărata avere nu înseamnă doar să ai bani. Începe de azi! Fă-ți un plan pentru crearea prosperității financiare și mergi mai departe. Fă schimbările de care ai nevoie, atât la nivelul conștiinței tale, cât și la nivelul acțiunilor tale. Când vei începe să te bucuri de succesul pe care ți-l dorești, te vei uita înapoi și vei fi recunoscător că ai făcut acest pas.

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: Mâine este ultima zi din programul nostru de 7 zile și, având în vedere că acest program se apropie de sfârșit, ne vom ocupa de un subiect pe măsură: secretul de a trăi fericiți până la adânci bătrâneți...

ZIUA A ȘAPTEA

Cum să trăiești fericit
până la adânci bătrâneți

Află azi care sunt secretele
fericirii ce durează
o viață întreagă!

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEM ZIUA DE AZI:

- Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD
- Timp de câteva minute, repetă exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la pagina 46
- Revizuiște-ți scopurile, valorile morale și cel mai mare vis al tău din ziua a patra
- Folosește-ți ancora bogăției și vizualizează timp de un minut starea de prosperitate:

Imaginează-ți că simți toate acele stări minunate pe care ți le oferă faptul de a fi bogat. Toată fericirea, încrederea și dragostea pe care ți le-ai dorit vreodată se află deja în interiorul tău...

Apoi, imaginează-ți că îți începi ziua. Cum te porți cu ceilalți? Cum se poartă ei cu tine? Există vreun lucru de care te simți mândru că l-ai făcut? Ce îți place să faci? Care este acel lucru pe care știi să-l faci foarte bine?

Ce ai învățat astăzi? Ce alte lucruri poți învăța de acum încolo? Pe cine altcineva ai putea impresiona prin munca ta? Dar prin viața ta?

În încheiere, imaginează-ți că ascuți sesiunea de programare mentală de pe CD înainte de a te cufunda într-un somn adânc și liniștitor, știind că ți-a programat să ai o zi plină de reușite.

Într-o zi, un bogat om de afaceri a închiriat o barcă de pescuit de la un tânăr pescar și l-a rugat să-l poarte în larg ca să se relaxeze timp de o zi. Soarele strălucea pe cer, iar omul de afaceri a început să-l îndrăgească pe veselul și tânărul pescar care conducea barca prin apele portului.

– Tinere, i s-a adresat omul de afaceri, dacă mă ascuți cu atenție, te pot învăța secretele succesului.

– Bine, i-a răspuns tânărul pescar zâmbind, în timp ce curăța peștii pe care-i prinsese în acea dimineață.

Deși a fost surprins de răspunsul nonșalant al tânărului, omul de afaceri și-a început lecția:

– În primul rând, ar trebui să-ți dublezi prețurile. Ai o barcă bună, curată și știi unde se găsesc pești din belșug.

– De ce aș face așa ceva? a venit replica tânărului pescar, distras de un crab mic care se juca în valurile de la țărm.

Omul de afaceri era din ce în ce mai iritat, dar a răspuns:

– Pentru că vei putea să-ți cumperi o a doua barcă și apoi a treia, și vei putea să transporti mai mulți turiști și să prinzi mai mult pește. Dacă muncești mult, vei câștiga suficient de mult ca să-ți permiți să cumperi o flotă întreagă.

– Dar de ce aş face aşa ceva? l-a întrebat tânărul pescar în timp ce se întindea pe spate şi se bucura de ultimele raze calde ale soarelui, care stătea să apună.

Omul de afaceri era de-acum furios:

– Pentru că astfel vei deveni un om bogat şi vei putea angaja oameni care să facă munca în locul tău, iar tu îţi vei putea petrece zilele pescuind şi relaxându-te la soare.

– Ah, făcu tânărul pescar, dând din cap cu înţelepciune, asta sună grozav!

Două feluri de fericire

Eu cred că există două feluri de fericire pe lume. Unul este reprezentat de acea senzaţie de bucurie pe care toţi o simţim în interiorul nostru. Celălalt, o formă mai subtilă de fericire, este starea de a te afla în perfectă armonie cu viaţa, universul şi cu toate lucrurile. Această stare este numită de psihologi „flux“, de muzicieni „racordare“, iar de atleţi, „zona superioară“. Astăzi vei învăţa cum să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria fericire şi secretele obţinerii „la comandă“ a ambelor feluri de fericire.

Cultura occidentală pune accent pe căutarea fericirii în lucruri care se află în afara ta. Mulţi oameni ar termina fraza

Am înţeles, în cele din urmă, că viaţa trebuie trăită, şi nu conceptualizată. Sunt fericit pentru că învăţ ceva nou în fiecare zi şi că nu ştiu care sunt limitele cunoaşterii.

BRUCE LEE

„Voi fi fericit atunci când...“ astfel: „...când voi avea un milion de lire“, „când mă voi căsători cu persoana la care visez“, „când voi avea un loc de muncă“ etc. Ni se spune de la o vârstă foarte fragedă că acestea sunt lucrurile care ne fac fericiţi, dar, dacă ne uităm la ştirile difuzate în fiecare zi, ne vom da seama în mod clar că „aceste lucruri care ne fac fericiţi“ reprezintă doar o parte a poveştii.

Cultura orientală tradiţională pune accent pe acceptarea condiţiilor existenţei, susţinând ideea că fericirea se află în interiorul nostru. Din proprie experienţă, vă pot spune că, deşi conceptul oriental despre fericire este mai

aproape de adevăr, trăind în Occident, am descoperit că sunt mult mai fericit dacă duc o viață îndestulătoare. Eu sunt de părere că e bine să menții un echilibru între cele două concepte.

Iată care este lecția-cheie de astăzi:

Fericirea nu este un rezultat: este o stare a minții și a corpului.

Vestea bună este că știi deja cât de ușor este să-ți creezi stări emoționale și vei putea învăța să trăiești acea stare pe care noi o numim „fericire” mult mai des decât până acum.

Gândește-te bine: ce simte corpul tău atunci când ești fericit?

Unii simt o senzație de căldură, de liniște sau de energie intensă. Alții o descriu ca pe o senzație minunată de satisfacție. Deși nu știu ce simți tu atunci când ești fericit, știu sigur că, dacă ai simți că ești fericit în acest moment, ai putea imediat să-ți dai seama de acest lucru.

Când nu este bine să fii fericit?

Mulți oameni își ridică singuri obstacole în calea fericirii. În timp ce unii așteaptă ca lucruri din afara lor „să le aducă fericirea”, alții își fac griji că se simt fericiți atunci când nu trebuie.

În timpul unui seminar despre crearea stărilor de fericire, un participant s-a ridicat în picioare și, cu lacrimi în ochi, a spus:

– Fiica mea tocmai a murit. Ce vrei să spui? Că ar trebui să mă simt fericit din cauza asta?

Mai întâi, i-am spus:

– Ai tot dreptul și este normal să fii trist pentru că fiica ta a murit. Ești trist pentru că ea a însemnat foarte mult pentru tine. Dar crezi că ar vrea să te vadă trist tot restul vieții tale?

În timp ce se gândea la vorbele mele, i-am mai spus să-și aducă aminte de toate acele momente frumoase pe care le-a trăit alături de fiica sa, de toată dragostea pe care i-o oferise și de toate lucrurile pe care le făcuseră împreună. Când mi-am dat seama că retrăiește acele momente, l-am întrebat cum crede că ar fi vrut fiica sa ca el să se simtă.

A ezitat pentru o clipă, apoi fața înlăcrimată i s-a luminat de un zâmbet. Toți am putut simți dragostea din sufletul lui când a rostit simplu:

– Și-ar dori să fiu fericit.

Toți avem „reguli” cu privire la momentul potrivit în care să fim fericiți. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știi este acela că fericirea este, înainte de toate, o opțiune. Așa cum spunea cândva Abraham Lincoln: „Majoritatea oamenilor sunt atât de fericiți pe cât își propun să fie.”

Știința fericirii

În urmă cu câțiva ani, am auzit de un doctor din New York care îi ajuta pe dependenții de droguri să scape de dependență inducându-le o transă în timpul căreia folosea o tehnică prin care le programa mintea să convingă corpul să producă același răspuns pe care îl dădea în fața drogurilor. Odată ce au învățat tehnica, ei au reușit să-și inducă starea oferită de drog fără „ajutorul” acestuia. Când și-au dat seama că trupurile lor le dădeau acea stare de bine, și nu drogurile, le-a fost din ce în ce mai ușor să se vindece de dependența de narcotice.

Iată cum funcționează această metodă:

Orice drog pe care l-ai consumat vreodată a provocat un anumit răspuns neurochimic din partea corpului tău. Acest răspuns reprezintă sursa stării tale „de bine”. Cu alte cuvinte, nu conținutul drogului îți induce o anumită stare, ci *răspunsul* pe care îl dă corpul tău la acel drog.

Deși am fost extrem de impresionat de munca de cercetare depusă de doctor, ceea ce mi-a atras în mod deosebit atenția a fost ideea de a crea „fericire la cerere”, adică procedeul prin care îți înveți mintea să-ți convingă corpul să secrete „la cerere” acele substanțe chimice care îți provoacă stări „de bine”.

Timp de decenii, cercetătorii încercaseră să identifice cauzele stărilor euforice provocate de opiu. În timpul studiilor sale postuniversitare, dr. Candace Pert a descoperit ceea ce noi numim „receptori pentru opium” nu doar în creier, ci și în fiecare celulă din corp.

Ea a descoperit că acești receptori se aflau „pe aceeași lungime de undă” cu un tip special de mesageri chimici, cunoscuți sub numele de „morfine endogene” sau „endorfine”. Endorfinele sunt narcoticele naturale ale corpului, neurotransmițătorii care controlează durerea și creează plăcerea. În corpul tău se află drogurile fericirii!

Atunci când faci exerciții fizice, râzi cu poftă, faci dragoste sau te relaxezi în totalitate, creierul tău produce în mod natural endorfine. Îți este cunoscută, probabil, senzația de plăcere care te cuprinde atunci când te cufunzi într-o baie fierbinte într-o zi de iarnă sau când savurezi mâncarea ta preferată. Această senzație îți este oferită de endorfinele din corpul tău.

Dar acestea nu sunt doar o sursă de fericire. Deoarece sunt mediatori chimici, endorfinele creează mai multe conexiuni în creierul tău, astfel că, de fiecare dată când în corpul tău sunt secretate endorfine, devii, practic, mai inteligent. Și fiecare celulă din corpul tău deține receptori de endorfine.

Nu-i așa că-i grozav? Nu numai că fiecare celulă din corpul tău simte fericirea, dar cu cât alegem mai des să fim fericiți, cu atât devenim mai inteligenți!

Modul în care creierul și corpul tău comunică pentru a te înștiința că e timpul să fii fericit este de la o celulă la alta. Un mesaj chimic se declanșează într-o celulă, ia forma unei endorfine și declanșează o vibrație care „stârnește entuziasmul” celulelor vecine, care își dau seama că se întâmplă un lucru extraordinar și rezonază cu el. Apoi mesajul se răspândește de la o celulă la alta,

sub forma unui val de plăcere. Atunci când simți un val de plăcere, te simți fericit deoarece fiecare celulă din corpul tău îți împărtășește această senzație.

Când am auzit de doctorul care îi ajuta pe dependenții de droguri să scape de dependență prin inducerea sub hipnoză a aceleași senzații oferite de droguri, am încercat să aplic metoda în cazul fericirii. Mulți dintre cei cărora le-am aplicat metoda au reușit să experimenteze acele stări de fericire și plăcere aproape imediat și fără să fie nevoie de o inducere a hipnozei: totul s-a întâmplat prin folosirea unei tehnici simple de imaginare.

Oamenii care au încercat această metodă au descoperit că se simt imediat grozav. Le ceream să-și aducă aminte de situații în care creierul lor a secretat cele mai multe endorfine și să intensifice culorile și luminile imaginilor care prezentau amintirile respective. Apoi le ceream să-și deruleze la nesfârșit acele amintiri frumoase. Unii ajungeau într-o stare atât de ridicată de surescitare și râdeau cu atâta poftă, încât erau pe punctul de a cădea de pe scaunele pe care stăteau.

De atunci, am învățat numeroși oameni cum să-și provoace o eliberare imediată de endorfine în corp. De curând, un psihiatru mi-a scris să-mi spună că a folosit tehnica pe pacienții care sufereau de depresie și aceasta i-a ajutat foarte mult.

Hai să fim mai fericiți începând chiar din acest moment...

ELIBERARE IMEDIATĂ DE ENDORFINE

1. Adu-ți aminte de o situație în care te-ai simțit complet relaxat și fericit și re trăiește-o cu toate simțurile tale. (Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de situație, imaginează-ți cum ar arăta viața ta dacă ai fi complet fericit și relaxat: dacă ai avea parte de toată dragostea, liniștea și mulțumirea pe care ți le-ai dorit vreodată.)
 2. Apoi, intensifică sunetele, culorile și stările de fericire în imaginația ta.
 3. Observă unde anume în corpul tău simți cel mai acut sentimentul de fericire și dă-i o culoare. Apoi, deplasează acea culoare în sus, până în creștetul capului tău, și înapoi, până în vârful degetelor de la picioare. Dublează intensitatea luminii. Dubleaz-o din nou!
 4. Poți vizualiza endorfinele ca pe niște mici delfini care se joacă în sângele tău, înotând jucăuși de la o celulă la alta. Sau imaginează-ți curgeră endorfinelor ca pe un râu de miere aurie care îți traversează fiecare celulă din corp.
 5. Repetă pașii 2-4 de cel puțin cinci ori. Re trăiește cu toate simțurile tale acea amintire fericită de cât mai multe ori.
- Te poți folosi de aceeași amintire sau poți adăuga de fiecare dată altele noi.

Când am descoperit această metodă pentru prima dată, m-am gândit: „Este minunat! Mă voi simți grozav tot timpul!” Totuși, ca în cazul oricărei alte stări emoționale, este important să ai simțul contextului. Atunci când treci strada, nu este o idee foarte bună să devii euforic gândindu-te la endorfine. Atunci când conduci, este bine să ai capul limpede ca să te concentrezi asupra traseului.

Totuși, atunci când contextul este unul potrivit, de ce să nu te folosești de această metodă genială pentru a te simți minunat?

Fericire „de firmă“

Profesorul Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universitatea Chicago, a studiat timp de 30 de ani fericirea. Deoarece nu a reușit să facă rost de fonduri pentru cercetările sale (fericirea nu a fost considerată un subiect suficient de serios pentru a fi studiat în mod științific), s-a bazat pe ceea ce el numește „experiențe/stări optime” sau „flux”.

În urma cercetărilor sale, el a identificat 8 trăsături specifice experienței optime: stările de fericire, de plăcere și de împlinire pe care le simți atunci când desfășori o activitate.

Fiecare trăsătură servește drept declanșator al fericirii: un mod de a transforma o experiență banală într-o experiență optimă, plăcută, de curgere. Pe măsură ce le vei citi, s-ar putea să-ți vină unele idei cu privire la

cum poți crea mai multe ocazii de a le trăi și, implicit, de a experimenta starea de flux.

Cei 8 declanșatori ai fericirii sunt:

1. Scopuri clare

A avea un scop (o intenție sau un obiectiv) clar acționează ca un principiu organizator asupra atenției noastre, filtrând experiențele acumulate și reducând o serie de opțiuni infinite la una atent selectată, care ne va permite să ne concentrăm atenția asupra scopurilor noastre, să deținem controlul asupra unei situații, să înțelegem lucrurile care ni se întâmplă și să răspundem cu atenție situațiilor care se ivesc în viața noastră.

Prin urmare, cea mai simplă metodă de a transforma orice sarcină într-o experiență optimă este aceea de a ne fixa un scop (o intenție sau un obiectiv) legat de acea sarcină.

În cazurile în care sarcina este prea plictisitoare, repetitivă sau neinteresantă, intenția noastră nu trebuie să fie legată de aceasta. De exemplu, a trăi cu intenția de „a fi complet absorbit de activitatea pe care o desfășori și de situație” poate transforma o plimbare plictisitoare cu mașina într-o meditație de tip zen; a trăi cu intenția de „a desfășura orice activitate cu pasiune și entuziasm sau ca și când aceasta ar fi cel mai important lucru din lume” poate transforma experiența spălatului vaselor într-o activitate plăcută.

2. Feedback imediat

Mai ții minte când, copil fiind, jucai „cald-rece”? Cu cât te apropiai mai mult de „telul” tău, obiectul ascuns pe care îl căutai, și se spunea „cald”. Cu cât te îndepărtai mai mult de el, și se spunea „rece”.

Motivul pentru care acest joc este atât de popular și pentru care a depășit granițele culturale este acela că creierul uman este conceput la fel ca un sistem cibernetic: face progrese deoarece are un scop clar și operează mereu modificări pentru a atinge acel scop. La fel ca o rachetă de croazieră. Totuși, ca să funcționeze la parametri optimi, trebuie să-i dăm mereu informații cu privire la traseul pe care îl urmărim.

3. Abilitatea de a te concentra asupra sarcinii pe care o ai de îndeplinit la un moment dat

Adeseori, geniile se caracterizează prin faptul că se aseamănă cu acei jongléri de la circ care fac acrobații cu farfurii: ei au abilitatea de a desfășura mai multe activități în același timp. Și, cu toate acestea, o trăsătură care apare în mod constant în cercetarea creativității și fluxului este aceea că ambele apar mai degrabă atunci când te concentrezi asupra unei singure sarcini. De fapt, atunci când a fost întrebat cum a reușit să descopere legea gravitației, Isaac Newton a dat un răspuns care a devenit celebru: „Și tu ai fi reușit s-o descoperi dacă ți-ai fi petrecut tot timpul gândindu-te la ea.”

4. Posibilitatea atingerii scopului

Unul dintre factorii-cheie în recuperările cu succes de pe urma unei boli este speranța: credința că, în timp, situația se va îmbunătăți. În același fel, dacă ne dorim să transformăm o experiență obișnuită într-una „optimă”, trebuie să ne creăm speranța sau perspectiva că vom fi în stare să ducem cu succes la îndeplinire o sarcină dată. Șansele noastre de reușită se măresc de fiecare dată când alegem atitudini și activități pe care le putem controla și care ne măresc șansele de a obține ce ne dorim pe moment sau în viitor. Pregătirea, întreprinderea unor acțiuni zilnice și invitația adresată altor persoane

*Încrederea te pregătește
de acțiune.*

RON HOWARD

de a ni se alătura în realizarea viselor și scopurilor noastre vor contribui la obținerea reușitei și le vor face pe acestea din urmă mai credibile în mințile și în sufletele noastre, întărindu-ne credința că vom reuși să le realizăm prin identificarea unei căi mai evidente către succes.

5. Implicare totală

Întotdeauna m-au uimit oamenii care practică alpinismul. De ce ar dori cineva să facă așa ceva? De ce ar aspira cineva la același nivel de aptitudini pe care îl demonstrează un pui de șopârlă? Aparent, nu ai nimic de câștigat din asta. Și ceea ce mă uimește și mai mult este faptul că cei mai buni alpiniști sunt considerați cei care

aleg cel mai bun traseu de a ajunge în vârf, și nu primii care ajung acolo. Alpiști apeciază la alți alpiști abilitatea de a alege o rută interesantă, și nu faptul că au ajuns la destinație.

În aceasta constă atracția: să escaladezi un munte de dragul escaladatului. Mulți alpiști povestesc că, atunci când ajung în vârful unei stânci, după ce au traversat o porțiune de munte mai greu accesibilă, își doresc să o ia din nou de la capăt. Și tot așa.

Odată, am cunoscut un instructor de alpinism care a creat un „examen de admitere” extrem de interesant la cursurile sale de avansați. Le-a dat elevilor aspiranți o sarcină extrem de dificilă. Instructorul le-a spus că va lua o hotărâre în momentul în care aceștia vor ajunge în vârful muntelui. Apoi s-a ascuns în spatele unui „vârf fals” (o porțiune stâncoasă care seamănă cu un vârf de munte), aflat la jumătatea traseului.

Când elevii ajungeau la vârful fals, instructorul le observa reacțiile: aceștia constatau că, în loc să fi ajuns la destinație, se aflau abia la jumătatea drumului. Cei care au fost dezamăgiți de acest lucru au picat examenul, iar cei ale căror inimi s-au umplut de bucurie când au văzut că mai au jumătate de traseu de parcurs au fost primiți cu brațele deschise.

Conform teoriei lui Csikszentmihalyi, „cea mai bună experiență” rezultă din acest gen de activitate „teleologică”: o activitate satisfăcătoare prin ea însăși, ce se opune celei care necesită un scop. Când desfășurăm anumite activități nu doar de ochii altora sau pentru a câștiga

bani, ci din pasiune sinceră pentru acea activitate, vom trăi din ce în ce mai des starea de flux.

6. Pierderea timidității

Unul dintre lucrurile pe care oamenii hipnotizați de mine mi le povestesc după ce trec prin această experiență este acela că le permite, uneori pentru prima dată în viața lor adultă, să scape de sentimentul de timiditate. Deși toți trăim cu acest sentiment încă din copilărie, la vârsta de cinci ani începem deja să ne judecăm în funcție de percepțiile pe care cei din jurul nostru le au asupra noastră. Când vom reuși să devenim complet absorbiți de o experiență optimă, vom reveni la acel sentiment care ne asigură că ceea ce facem și ceea ce simțim contează mult mai mult decât părerile altora.

7. Senzația că deții controlul asupra propriei vieți

Un studiu efectuat de *New York Times* arată că este important să simțim că deținem controlul asupra propriilor vieți.

Sentimentul că deții controlul asupra vieții tale, că ai un cuvânt de spus cu privire la lucrurile care se petrec în viața ta are consecințe importante asupra sănătății tale fizice și psihice... Intensificarea acestui sentiment în rândul bărbaților și femeilor din sanatorii i-a făcut mai fericiți și mai plini de viață și – faptul cel mai

extraordinar – le-a micșorat cu 50% rata mortalității într-un interval de 18 luni.

Intensificarea acestui sentiment s-a făcut prin intermediul unor schimbări simple: pacienților din sanatoriu li s-a permis să hotărască meniul, orele la care doresc să primească telefoane și modul în care doresc să-și aranjeze mobila în cameră.

Preluând controlul asupra celor mai simple elemente care intră în alcătuirea vieții noastre (unde ne așezăm, cum sunt aranjate obiectele pe biroul nostru sau lucrurile pe care le privim atunci când visăm cu ochii deschiși), vom avea șanse din ce în ce mai mari să fim fericiți în fiecare zi.

8. Distorsiunea timpului (de exemplu, senzația că, în loc de câteva minute, au trecut câteva ore și invers)

Ai observat vreodată că, atunci când faci anumite lucruri, timpul pare să se scurgă mult prea repede sau mult prea încet?

Iată câteva dintre activitățile mele preferate care îmi dau senzația că timpul este încetinit sau accelerat:

- Sporturi care îmi testează capacitățile fizice.
- Cititul unei cărți instructive.

Pune mâna timp de un minut pe o sobă încinsă și îți va părea o oră. Petrece o oră în compania unei fete frumoase și îți va părea un minut. În ASTA constă relativitatea.

ALBERT EINSTEIN

- Redarea corectă a perspectivei, a luminii și a umbrelor atunci când desenez.
- Șofatul pe un teren accidentat.
- Atunci când dansez, când aud ritmul unei melodii și mă mișc în mod expresiv pe el.
- Când meditez, când descâlcesc itele unor probleme și găsesc soluții raționale la ele.
- Atunci când mă delectez cu mâncăruri exotice și observ diferențele subtile de aromă.

Echilibrul dintre provocare și perfecțiune

Deși fiecare dintre cele 8 trăsături caracteristice este importantă, probabil cea mai folositoare – dacă vrem să avem parte de cât mai multe experiențe optime – este cea de-a nouă, „meta-trăsătura”:

Plăcerea apare la granița dintre plictiseală și anxietate, atunci când sarcinile dificile sunt contrabalansate de capacitatea individului de a le rezolva.

MIHALY

CSIKSZENTMIHALYI

De cele mai multe ori, „starea de flux” apare atunci când există un echilibru între percepția noastră asupra situației dificile cu care ne confruntăm și abilitatea noastră de a-i face față cu succes.

Din fericire, mulți dintre noi au simțit, cel puțin ocazional, acea stare de calm și de concentrare totală dată de starea de flux, de faptul că avem capacitățile necesare de a rezolva o situație dificilă.

În cel mai bun caz, viața înseamnă o pendulare între provocări și încercarea de a le rezolva și de a atinge perfecțiunea; ea reprezintă un proces continuu de desfășurare și de consolidare a reușitelor și a cunoștințelor acumulate de individ.

Prin urmare, cum să ne construim și să ne modificăm stările astfel încât să ne asigurăm că avem cele mai mari șanse posibile de a ne bucura de activitatea depusă și, în același timp, de a da ce-i mai bun din noi?

Secretul îl reprezintă „percepția”: prin modificarea percepțiilor noastre cu privire la situațiile dificile care apar și la capacitatea noastră de a le rezolva, ne putem recompune la propriu experiența pentru performanțe optime.

Transformarea fricii în stare de flux

Gândește-te la un proiect (la o situație sau la o activitate) care te înspăimântă: pe care simți că nu trebuie, că nu ești nevoit sau că nici măcar nu vrei să-l faci, dar care te depășește într-o asemenea măsură, încât ești sigur că vei da greș. Poate fi vorba despre o afacere (să mărești de patru ori volumul vânzărilor în luna următoare) sau de o situație personală (să-i dai o întâlnire persoanei la care visezi).

În continuare, îți voi prezenta două strategii simple care te vor ajuta să-ți transformi sentimentele de panică și de copleșire în experiențe optime...

1. Fixează-ți scopuri mici

Deși ni se spune că cerul este limita, studiile cu privire la fericire arată că, dacă îți fixezi scopuri mici și îți îndrepti toată atenția asupra unei sarcini pe care știi că o poți duce la bun sfârșit, cea mai descurajatoare situație se poate transforma imediat într-o aventură grozavă. Atunci când lui Richard Bandler i s-a cerut să facă schimbări în programul de trageri cu pistolul al armatei SUA, primul lucru pe care l-a făcut a fost să reducă la jumătate distanța dintre țintă și trăgător. Pe măsură ce încrederea și îndemânarea trăgătorilor se îmbunătățeau, țintele erau mutate din ce în ce mai departe, până ajungeau în poziția în care se aflaseră inițial. Rezultatul?

Un pont în plus

Se pare că nu orice formă de echilibru are aceeași valoare. Studiile arată că oamenii descriu nivelurile lor de experiență și de performanță ca fiind „optime” mai degrabă atunci când atât provocările, cât și aptitudinile se desfășoară la un nivel înalt de intensitate (efectuarea unei operații pe creier, de exemplu) decât la un nivel scăzut (dobândirea îndemânării de a folosi bețișoarele într-un restaurant chinezesc, de exemplu).

O rată a succesului mult mai mare într-un timp cel puțin de două ori mai scurt decât cel inițial.

Exemplu: *Cum să-mi măresc de patru ori volumul vânzărilor*

Îmi fixez un scop mai mic: să-mi dublez volumul vânzărilor. Nu. Și acest scop mă sperie. Dar dacă îmi propun să fac doar o singură vânzare în plus săptămâna viitoare, nu voi mai fi speriat de perspectivă. Știu ce voi face: voi da cu 20 de telefoane mai mult în fiecare zi. Aceasta va fi, cu siguranță, o experiență optimă.

2. Concentrează-ți atenția asupra reușitelor pe care le-ai obținut în trecut

Dacă ai ajuns până la vârsta pe care o ai, înseamnă că ai avut destul de multe reușite de-a lungul vieții. Când începi să-ți concentrezi atenția asupra lucrurilor pe care reușești să le faci, percepția ta cu privire la capacitățile tale se îmbunătățește și, odată cu aceasta, se înmulțesc și experiențele tale optime.

Exemplu: *Vrei să-i dai o întâlnire persoanei la care visezi.*

Hmm... de fapt, am mai avut întâlniri. Și unele dintre ele au decurs foarte bine. Și mai ții minte când X a acceptat să se întâlnească cu tine? Am fost atât de uimit când mi-a dat un răspuns afirmativ! Și Y? Și Z? La fel s-a întâmplat și în

cazul lor. Mă rog, încă mai am emoții, dar parcă acum sunt emoții pozitive. Sunt încă nervos, dar sunt încântat să accept noua provocare.

PUNE-ȚI URMĂTOAREA ÎNTREBARE: „CE POT SĂ FAC ACUM?”

Fericire „de fond”

Unii psihologi sunt de părere că există un „stres de fond”. Cu alte cuvinte, deși un individ desfășoară activități plăcute, „pe fond” există o grijă ascunsă „pe undeva”. Eu cred că este mult mai bine să înlocuim „stresul de fond” cu „fericirea de fond”: să avem un fel de senzație cuprinzătoare, conform căreia viața este frumoasă, subconștientul face tot posibilul să te ajute și toate problemele pot fi rezolvate într-un mod sănătos, care îți îmbunătățește viața.

Poți învăța să faci acest lucru? Bineînțeles. Sunt mii și mii de oameni care trăiesc cu această concepție și trăiesc starea de flux în toate aspectele vieții lor, spre disperarea psihologilor și terapeuților, care continuă „să demonstreze” că acest lucru este imposibil.

Secretul fericirii nu constă în a face ceea ce-ți place, ci în a-ți plăcea ceea ce faci.

J.M. BARRIE

În trecut, mulți oameni au încercat să-și creeze experiențe optime. Totuși, există o metodă simplă de a obține o astfel de stare.

Când ai o experiență optimă, subconștientul tău înregistrează aspectele fizice și psihice ale acestei stări. Explicația este aceea că experiența optimă este o stare neurofiziologică: reprezintă o serie de impulsuri electrice care au loc în creierul tău și care produc schimbări în corpul tău. Corpul și creierul tău dețin „înregistrări” multisenzoriale ale modului în care îți crezi cea stare.

Prin urmare, tot ce trebuie să facem este să-i cerem subconștientului nostru să-și aducă aminte de toate experiențele optime pe care le-am trăit și să le „înregistreze” pentru a ni le putea declanșa din ce în ce mai des.

După un timp, toate activitățile pe care le vei desfășura și se vor părea plăcute și ușoare. Te vei afla în mijlocul desfășurării unei activități și nu vei ști de ce te simți atât de fericit și atât de implicat în ceea ce faci, iar lucrul acesta și se va întâmpla din ce în ce mai des.

Una dintre cele mai bune metode de a-ți declanșa această stare este aceea de a-ți aminti o situație în care ai trăit o experiență optimă. Nu uita! Sistemul nervos uman nu poate să facă deosebirea între o experiență reală și una imaginară. Tot ce trebuie să faci este să-ți amintești o situație în care ai trăit experiența optimă și să amplifici cea amintire. Dacă faci acest exercițiu în fiecare zi, îți vei programa mintea și corpul să intre în cea stare din ce în ce mai des și îți vei oferi capacitatea de a spune cuvintele potrivite, pe tonul potrivit, la momentul potrivit. Vei ști care este cel mai bun lucru pe care trebuie să-l faci și te vei simți mulțumit de tine însuși în fiecare zi.

Hai să începem!

CREAREA UNEI STĂRI OPTIME

1. Așază-te într-o poziție comodă, relaxează-te și închide ochii.
2. Acum adu-ți aminte de acele situații în care ai trăit experiențe optime și re trăiește-le cu toate simțurile tale. Acest lucru te ajută să-ți recompui cea stare...
3. Acum amplific-o! Amplifică imaginile care îți vin în minte, sunetele și stările emoționale și asociază-le cu un gest: unește-ți degetul mare de cel mijlociu și apasă. (Te poți folosi de orice alt gest dorești.)
4. Acum re trăiește cu toate simțurile tale experiența optimă.
5. Acum gândește-te la o altă situație în care ai trăit o experiență optimă și repetă pașii de mai sus până când simți că este suficient să faci gestul (unești cele două degete și apeși) pentru a intra în starea optimă.

Cere-i subconștientului tău să-ți declanșeze cea stare pe parcursul zilei. Când vei începe să simți din ce în ce mai des această stare, căile neuronale din creierul tău, care creează stări de flux și „fericire de fond”, devin

din ce în ce mai accentuate, iar tu vei trăi tot timpul într-o stare de flux.

Când plăcerea devine o problemă

Mulți dintre cei care au apelat la mine de-a lungul anilor sufereau de ceea ce eu numesc „plăcere în exces”. Să ne înțelegem. Există o mare deosebire între plăcere și satisfacție: între activitățile care ne produc plăcere în momentul în care le desfășurăm și cele care ne produc plăcere atunci când ne amintim de ele, de exemplu.

Pe scurt, aceasta este deosebirea:

**Plăcerile conferă corpului senzații plăcute;
satisfacțiile recompensează sufletul.**

Acest lucru înseamnă că plăcerea este un lucru rău?

Dimpotrivă. Plăcerea devine o problemă atunci când ne simțim atât de bine, încât putem fi tentați să o punem în capul listei și să căutăm cu orice preț o viață plină de plăceri. Însă o viață plină de plăceri este lipsită într-o mare măsură de satisfacțiile pe care le simțim atunci când ne concentrăm toate forțele pentru a rezolva o sarcină dificilă. Probabil că acesta este și motivul pentru care Sir Richard Branson continuă să-și riște viața și integritatea fizică într-un balon umplut cu heliu: pentru că el știe că prea mult din acea viață așa-zis frumoasă poate să-i dăuneze.

De altfel, plăcerea căutată doar de dragul plăcerii stă în calea fericirii. O șopârlă se va înfometa până când va muri dacă încerci să o hrănești cu mâna ta; dar, dacă i se permite să-și caute singură hrana, aceasta va trăi; spicul de grâu va putrezi și va muri dacă nu are parte de intemperii precum vântul sau ploaia. Dacă vrei să fii fericit, trebuie să accepți o provocare demnă de puterile tale, chiar dacă simți că este ultimul lucru pe care dorești să-l faci.

Prin urmare, cum putem să avem o viață mai fericită și mai satisfăcătoare?

*Fiecare inimă care
a bătut cu putere și
cu bucurie a lăsat în
urma sa un impuls de
speranță și a contribuit
la progresul omenirii.*

ROBERT LOUIS
STEVENSON

1. Îngăduie-ți mai multe plăceri în viața ta

Acest îndemn ar putea părea contrariul a tot ce-am spus până acum, dar, pentru mulți dintre noi, dorința noastră de plăcere este legată de dorința pentru fructul oprit. De fapt, în societatea noastră, cuvântul „plăcere” se leagă aproape mereu de adjectivul „vinovată”. Dacă vom începe să ne bucurăm de faptul că ne acordăm timp să ascultăm ploaia în timp ce facem o baie caldă la lumina lumânărilor (sau că ne uităm la un meci de fotbal în timp ce bem o bere!), nu ne vom mai simți vinovați și vom începe să ne acordăm mai mult timp pentru ne pune forțele la încercare.

2. Descoperă-ți punctele forte și pune-le la treabă!

De obicei, ne simțim cel mai bine atunci când dăm tot ce avem mai bun în noi, când facem ce știm să facem cel mai bine, cu alte cuvinte, când facem tot ce ne stă în puteri pentru a realiza un lucru. Deși suntem încurajați să ne dezvoltăm punctele slabe, studiile cu privire la succes și împlinire arată că, atunci când ne folosim de punctele noastre tari și ne ținem în frâu slăbiciunile, muncim mai cu folos și obținem mai multe satisfacții din activitatea pe care o desfășurăm.

Ca să-ți identifice punctele forte, aplică ceea ce consultanții în management numesc „feedback de 360 de grade”: întreabă-i pe toți cei care te cunosc care cred ei că sunt punctele tale forte, până când îți faci o idee clară asupra principalelor tale trăsături de caracter și standarde morale.

3. Rezolvă cel puțin o problemă dificilă în fiecare zi

Când Mihaly Csikszentmihalyi a terminat primele cercetări cu privire la fericire și a publicat cartea *Flow and the Psychology of Optimal Experience* (*Fluxul și psihologia experienței optime*), un reporter i-a cerut să rezume în câteva cuvinte un volum de 2 000 de pagini. După ce a stat și s-a gândit un moment, Csikszentmihalyi i-a răspuns: „În fiecare zi, un individ fericit rezolvă cel puțin o problemă dificilă.”

Deși ar putea părea ciudat să închei o lecție despre fericire prin sfaturi despre căutarea situațiilor dificile, aceasta este o lecție pe care viața însăși încearcă neîncetat să ne-o ofere.

Atunci când a fost întrebată ce anume o face să fie atât de energică și de plină de viață, Lillian Galbraith, una dintre femeile excepționale ale secolului XX și un pionier în domeniul productivității, a răspuns: „În fiecare dimineață, îl rog pe Dumnezeu să-mi dea o zi plină de provocări și sarcini dificile și, în fiecare seară, îi mulțumesc că mi-a ascultat rugăciunile.”

Atunci când cauți provocări pe care crezi că le poți rezolva, nu uita: experiența optimă apare atunci când există un echilibru între capacitățile tale de a rezolva o problemă dificilă și problema respectivă: când ești absorbit complet, dar nu depășit de problema dificilă.

Felicitări! Aproape că am terminat! În capitolul de încheiere, îți voi împărtăși câteva idei cu privire la cum să menții schimbările pe care le-ai făcut în ultimele 7 zile și la cum să faci și mai multe schimbări pozitive în viața ta.

Până atunci,
Paul McKenna

CONCLUZII

Cum să-ți schimbi
viața săptămână
cu săptămână

In ziua înscrierilor la facultate, un tânăr se pregătea să-și continue aventura acumulării cunoștințelor, aventură pe care o începuse cu multă vreme în urmă și care părea să nu aibă sfârșit. Pierdut în gânduri, cu mintea absorbită de lucrurile care aveau să i se întâmple în viitor, abia dacă l-a observat pe bătrânul din fața lui, ciocnindu-se de el.

– Îmi cer scuze, domnule profesor, a spus tânărul, rușinat.

– Oh, nu sunt profesor, i-a răspuns bătrânul. Sunt un nou student, la fel ca tine.

– Bine, dar câți ani aveți? l-a întrebat șocat tânărul.

– 73, i-a răspuns bătrânul cu un licăr jucăuș în privire.

– Și ce studiați? a continuat tânărul.

– Medicina. Întotdeauna mi-am dorit să fiu doctor, iar acum... Bătrânul făcu o pauză ca și când și-ar fi adus aminte de ceva care se întâmplase în urmă cu foarte mult timp. Acum pot, în sfârșit, să-mi urmez visul!

Tânărul a rămas șocat de răspunsul lui.

– Îmi cer scuze, domnule, dar, ca să deveniți doctor, aveți nevoie de cel puțin 7 ani de zile de studiu. Peste 7 ani, veți împlini 80 de ani.

Bătrânul l-a cuprins pe tânăr de umeri și, privindu-l drept în ochi, i-a răspuns zâmbind:

– Cu voia lui Dumnezeu, voi împlini 80 de ani indiferent dacă îmi urmez sau nu visul.

Puterea sugestiei

Adeseori, în timpul spectacolelor mele de hipnoză, le induc oamenilor pe care îi invit pe scenă o sugestie posthipnotică. La mult timp după ce ei cred că rolul lor în cadrul spectacolului s-a încheiat, de fiecare dată când pronunț un cuvânt-cheie, ei încep să adopte comportamentul pe care l-am sugerat sub hipnoză.

Pe parcursul acestei cărți, v-am oferit sugestii nu doar despre moduri prin care vă puteți schimba viața, ci și despre cum să mențineți aceste schimbări timp de săptămâni, luni sau chiar ani de zile de acum încolo. Pe unele le-am făcut în mod direct: ai observat care sunt sugestiile mele pe măsură ce le citeai. Totuși, pe altele le-am făcut în mod indirect: le-am înglobat în text pentru a le trimite direct în subconștientul tău, de unde vor fi declanșate de situațiile care se ivesc în mod firesc în viața ta.

Te rog să știi un lucru:

Fiecare dintre aceste sugestii te va ajuta să trăiești viața pe care ți-o dorești și să-ți împlinești vise de care nici măcar nu ești conștient în acest moment...

Pentru a-ți ușura și consolida calea către succes, am creat următorul program de exerciții. Este același program pe care îl folosesc și eu în fiecare dimineață pentru a avea o zi grozavă. Îți sugerez ca, în următoarea săptămână, să-mi urmezi instrucțiunile întocmai.

Pe măsură ce te vei obișnui cu exercițiile din carte, le poți înlocui cu cele pe care ți le voi prezenta în continuare. Acordându-ți timp pentru a-ți umple mintea cu sugestii pozitive, energia și motivația ta vor crește, tu vei deveni mai fericit, mai puternic și mai inventiv, iar viața ta se va îmbunătăți...

PROGRAM DE EXERCIȚII ZILNICE PENTRU OBTINEREA SUCCESULUI

1. Inspiră și expiră adânc de trei ori. De fiecare dată când inspiri, simte acele zone de stres și de tensiune din corpul tău. De fiecare dată când expiri, eliberează-te de stările de stres și de tensiune și simte starea minunată de liniște care te cuprinde.
2. Imaginează-ți calitățile pe care le deține sinele tău autentic și închipuie-ți că, timp de o zi, chiar ești sinele tău autentic. Fă acest lucru de mai multe ori, până când devine o obișnuință.
3. Acum, examinează primele 5 valori morale. Timp de câteva clipe, concentrează-te asupra fiecăreia dintre ele și închipuie-ți din nou că petreci o zi întreagă trăind conform acestor 5 valori morale. De fiecare dată când faci acest exercițiu, îți programezi să ai o zi minunată!

4. Folosește-ți zâmbetul interior pentru a activa reacția endorfinelor. Zâmbește fiecărei părți din interiorul tău și simte-te din ce în ce mai bine.
5. Gândește-te din nou la cel mai mare vis al tău. Cere-i minții tale să te ghideze în gânduri, în cuvinte, în acțiuni pentru a face exact lucrurile care trebuie pentru a-ți realiza visele, spre binele tuturor celor implicați în ele.
6. Care sunt acele lucruri pentru care ești cel mai recunoscător vieții? Gândește-te timp de un minut la toate lucrurile bune pe care le ai și care se petrec în viața ta.
7. Încheie acest exercițiu inspirând și expirând adânc de trei ori și încarcă-te cu energie de fiecare dată.

Practicând acest program de exerciții în mod regulat, vei ajunge să-l faci în 5 minute. Totuși, te sfătuiesc să-ți acorzi – dacă este posibil – cel puțin 15 minute ca să te pregătești sufletește pentru o nouă zi. Sau, cum a spus Mahatma Gandhi în timpul campaniei sale pentru o Indie liberă și independentă: „Am atât de multe lucruri de făcut azi, încât va trebui să meditez de două ori mai mult decât o fac în mod obișnuit!”

Cât de bine va fi?

La finalul acestei cărți, aș dori să vorbim despre viitor. Probabil îți amintești că, la începutul cărții, vorbeam despre faptul că trăim într-una dintre cele mai interesante epoci pe care le-a cunoscut vreodată planeta noastră. Trăim într-o epocă în care există mai multe informații pe care le putem asimila, mai multe lucruri pe care le putem învăța și mai multe oportunități ca niciodată.

Pe măsură ce ritmul schimbărilor se accelerează, tehnologia ingenioasă pe care o posedăm în prezent este capabilă să se îmbunătățească în mod constant și să facă singură schimbările de care avem nevoie. În urmă cu 150 de ani, telegraful făcea posibilă pentru prima dată transmiterea rapidă a mesajelor de la un capăt al lumii la altul. 30 de ani mai târziu, apăruse telefonul, căruia i-au urmat foarte repede înregistrarea vocală, radioul, televiziunea, faxul și, mai nou, adresele de e-mail.

În prezent, avem posibilitatea de a comunica de la un capăt la celălalt al lumii într-o clipă. Dacă are loc un eveniment într-un colț al lumii, toți putem avea acces la el simultan prin intermediul televiziunii și al internetului. Ochii și urechile rețelilor de comunicații devin ochii și urechile umanității.

*Analfabeții secolului
XXI nu vor fi aceia
care nu știu să scrie
și să citească, ci aceia
care nu pot să învețe,
să uite ce au învățat
și să învețe din nou.*

ALVIN TOFFLER

În prezent, mai mult ca niciodată, mintea este forța creatoare dominantă pe această planetă. Gândurile noastre sunt mai puternice ca niciodată și, odată cu îmbunătățirile pe care le cunoaște tehnologia, vom asista la schimbări uimitoare în viitorul apropiat.

Unii cercetători sunt de părere că, în următorii ani, vom descoperi un tratament împotriva cancerului, medicamente care să ne mărească în permanență gradul de inteligență, criogenia, precum și controlul genetic al îmbătrânirii. Realitatea virtuală, reprogramarea genetică și descoperirile făcute în domeniul nanotehnologiei ne vor oferi privilegii pe care nici măcar nu ni le putem imagina, pe măsură ce literatura SF de azi devine literatura de specialitate de mâine. Ne aflăm, mulți dintre noi nefind conștienți de acest lucru, în pragul unui salt fantastic în evoluția omenirii.

Pentru a face acest salt, trebuie să ne schimbăm în mod radical valorile. În loc să căutăm mereu satisfacții în lumea din afara noastră, care ne-a transformat în indivizi extrem de competitivi și de egoiști, ar trebui să căutăm mai multe satisfacții în interiorul nostru. Eu sunt de părere că o nouă eră, cea a „psihotehnologiei”, se apropie și că oamenii vor apela din ce în ce mai mult la genul de tehnici pe care le-am descris în această carte pentru a înfăptui schimbări pozitive la fiecare nivel al societății.

În prezent, bogăția unei țări nu se mai măsoară în funcție de resursele materiale pe care le deține, ci în funcție de ideile cetățenilor care, odată puse în practică, conduc la acumularea de bogății. Adevărata sursă de bogăție se

afă în mințile noastre. Aceia dintre noi care dețin cea mai mare „sursă” de idei vor avea parte de toate bogățiile lumii. Gândește-te doar o clipă! Deții unul dintre cele mai valoroase și mai puternice „echipamente” din lume: creierul tău.

Tocmai ai învățat moduri extrem de eficiente de a-ți folosi mintea. „Software-ul” de gândire pozitivă pe care l-ai instalat în creierul tău va începe să dea naștere unor rezultate din ce în ce mai avantajoase pentru tine în fiecare zi. Faptul că ai ales să investești în dezvoltarea ta ca om te diferențiază de masele largi. Este o hotărâre care îți va îmbunătăți calitatea vieții extraordinar de mult, deoarece viața este atât de minunată pe cât alegem noi să fie.

Pe măsură ce vei practica seria de exerciții prezentată în această carte și îți vei asuma responsabilitatea pentru programarea minții tale, te vei plasa în centrul de activitate al societății noastre. Vei deveni un lider, iar alegerile pe care le vei face cu privire la cum și unde vei conduce vor deveni din ce în ce mai importante.

Acum, te voi lăsa să-ți continui călătoria către viața pe care ți-o dorești și-mi voi lua rămas-bun prin intermediul unei binecuvântări budiste:

Să fii mereu în siguranță și ocrotit

Să fii mereu fericit și liniștit

Să fii mereu sănătos și puternic

Și să ai o viață ușoară și senină

Pe curând,
Paul McKenna

Pentru mai multe informații
despre Paul McKenna și cărțile sale,
vizitați website-ul său:
www.paulmckenna.com